

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 10-19.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-10
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 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoolleinian 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. Szyńka 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.]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Fasolowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 31%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Seler korzeniowy 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 2%, 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%, Majeranek suszony 0%, czosnek granulowany 0%, Liść lauowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Makaron z serem i słoniną RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Banan 150.00g</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoolleinian 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 mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% Fasolka po bretońsku rw 250.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 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"> Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 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"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciąte 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. 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)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Kiełbasa mielonka RW 50.00g [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. Osłonka niejadalna] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. 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>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 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%</p> <p>2. Wątróbka drobiowa duszona RW 198.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 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,], Sól biała 0%, Przyprawa jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 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% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 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.] Salata 70.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbuzhański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, 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,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% łaciaste 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muskatołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szyńska 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.]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 120.00g [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. Sałata lodowa rw 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciąte 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Makaronowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szyńka z tłuszczkiem RW 50.00g [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.]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>7. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p>	<p>1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.]. Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenney, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.], Majeranek suszony 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,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 80.00g 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 muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

	<p>[składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>6. Sos musztardowy ze śmietaną rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Musztarda kremowa RW 10% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</p>		
Dzień: 10 - Piątek, 2026-06-19			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</p> <p>2. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% tłuste 97%, kawa inka 2%, Cukier 2%</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Mandarynki 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. sałatka ze śledzia rw 250.00g składniki: Śledź solony (ryba) 33%, jaja gotowane iżż 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, ogórek konserwowy 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	565.3	985.7	600.4	68	2219.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2389.1	4139.3	2502	285.7	9316.3	112
Białko [g]	10%	42.46	19.8	35.6	12.5	4.5	72.6	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.2	34.8	37.3	2.7	84.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	10.5	11.6	1.6	27.8	1303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	10.2	0	0.8	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.8	0.2	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	21.4	0	10.8	51.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.02	139.07	56.53	6.34	304.97	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.39	41.65	11.26	5.53	76.83	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.47	13.38	6.02	0	23.88	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1500	959.77	297.2	1013.23	51.3	2321.51	155
Potas [mg]	10%	3500	461.46	1628.55	184.35	164.7	2439.07	70
Wapń [mg]	10%	875	305.66	100.58	15.24	139.05	560.54	64
Fosfor [mg]	10%	580	264.34	281.3	22.36	99.9	667.91	116
Magnez [mg]	10%	303.75	40.63	146.52	10.1	13.5	210.75	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.85	4.46	0.65	0.13	6.1	94
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.28	27.05	153.89	0	255.24	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.13	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	0.93	1.62	0.03	2.89	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.46	0.02	0.03	0.63	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.31	0.08	0.16	0.98	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.6	3.82	1.09	0.11	5.63	98
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.07	16.23	51.84	0	72.14	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.66	0.82	2.81	0.14	5.8	172

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	594.5	916.1	406.7	68	1985.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2502	3860.2	1709.4	285.7	8357.5	100
Białko [g]	10%	42.46	27.5	44.8	23.4	4.5	100.3	237
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.3	11.9	13	2.7	46	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	1.1	5.6	1.6	15.8	743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	4.7	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.7	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.47	175.57	51.77	6.34	315.17	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.99	26.91	8.93	5.53	63.38	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.4	36.68	5.71	0	45.8	407
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	1500	1789.81	259.12	1952.02	51.3	4052.26	269
Potas [mg]	10%	3500	84.14	2916.03	106.95	164.7	3271.82	93
Wapń [mg]	10%	875	25.55	399.64	18.93	139.05	583.18	67
Fosfor [mg]	10%	580	95.58	884.87	8.59	99.9	1088.94	187
Magnez [mg]	10%	303.75	7.02	325.83	5.33	13.5	351.68	115
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	14.43	0.58	0.13	16.26	250
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.45	49.84	75.22	0	296.51	106
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	3.81	0	0.03	4.16	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.23	0.01	0.03	1.31	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.59	0	0.16	1.01	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	6.28	0.11	0.11	6.57	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	29.9	4.63	0	35.7	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.97	0.71	5.42	0.14	10.13	301

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-06-12

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	635.2	636	418.3	68	1757.7	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2664.2	2675.8	1754.6	285.7	7380.5	88
Białko [g]	10%	42.46	34.3	23.1	17.7	4.5	79.8	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	17.4	16.6	2.7	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	2.7	5.4	1.6	26.9	1261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	1.9	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0.3	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	162	10.8	199.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.35	102.19	51.75	6.34	222.64	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.04	22.79	8.62	5.53	59	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.56	11.23	4.95	0	17.74	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.98
Sód [mg]	10%	1500	891.34	355.76	1255.24	51.3	2553.65	170
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1863.25	150.6	164.7	2381.68	68
Wapń [mg]	10%	875	582.52	90.97	37.83	139.05	850.38	97
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	275.28	108.4	99.9	498.7	86
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	106.62	13.34	13.5	139.22	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.6	1.35	0.13	5.45	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	209.23	174.3	0	464.83	165
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	1.44	0.04	2.28	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.24	0.34	0.03	4.3	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0.04	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.34	0.25	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.25	0.15	0.11	6.2	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	42.77	2.88	0	53.93	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.98	3.48	0.14	6.38	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	757.8	906.1	374.4	68	2106.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3186.7	3794	1576.9	285.7	8843.4	106
Białko [g]	10%	42.46	37.9	37.6	21.4	4.5	101.6	240
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	40.8	9.3	2.7	78.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.1	5.4	4.8	1.6	25.9	1215
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	16.8	0	0.8	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	9.6	0	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	463.3	0	10.8	493.1	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.06	102.96	54.12	6.34	260.5	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.41	26.68	12.43	5.53	65.06	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.95	12.06	5.82	0	22.84	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.18
Sód [mg]	10%	1500	1856.66	250.19	483.31	51.3	2641.46	176
Potas [mg]	10%	3500	556.65	2359.43	118.29	164.7	3199.08	91
Wapń [mg]	10%	875	306.44	114.12	23.3	139.05	582.91	67
Fosfor [mg]	10%	580	256.76	732.59	10.93	99.9	1100.19	189
Magnez [mg]	10%	303.75	44.37	141.45	6.5	13.5	205.83	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	15.06	0.64	0.13	17.01	262
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.88	9520.47	76.76	0	9753.11	3452
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	1.11	0.67	0.04	2.55	25
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	6.3	0.05	0.03	8.17	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.75	0.01	0.03	0.94	188
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	3.62	0.01	0.16	4.27	855
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.53	19.11	0.12	0.11	20.89	363
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.03	54.29	5.55	0	112.88	334
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.15	0.69	1.34	0.14	6.6	197

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	463.5	708	413	68	1652.7	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1948.4	2968.6	1736.3	285.7	6939.2	83
Białko [g]	10%	42.46	21.2	31.3	24.7	4.5	81.8	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	28.7	13.1	2.7	60.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	10.8	4.5	1.6	26.2	1226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.1	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	124.1	0	10.8	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	60.58	85.65	51.62	6.34	204.21	74
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.98	22.18	8.75	5.53	38.45	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	9.15	5.47	0	18.13	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.3
Sód [mg]	10%	1500	1119.66	787.31	1949.59	51.3	3907.88	260
Potas [mg]	10%	3500	90.49	1773.33	85.17	164.7	2113.7	61
Wapń [mg]	10%	875	376.73	90.23	21	139.05	627.02	71
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	420.41	13.27	99.9	550.18	94
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	110.95	7.85	13.5	140.28	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	3.8	0.66	0.13	4.97	77
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	61.58	74.32	0	208.21	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0.04	2.03	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.43	0.21	0.03	1.77	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0.02	0.03	0.46	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.48	0.05	0.16	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	6.95	0.13	0.11	7.33	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	36.95	4.09	0	43.92	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	2.18	5.41	0.14	9.76	289

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	759.5	1028.3	432.5	81	2301.4	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3192.8	4317.7	1812.5	340.8	9664	116
Białko [g]	10%	42.46	26.7	36.8	16.4	5.8	85.7	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.4	35.3	17.6	2.7	81	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	12.8	5.6	1.6	29	1357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	9.8	0	0.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	2.2	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	47.4	0	10.8	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.43	149.44	56.08	8.37	323.32	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.53	35.82	23.28	5.67	83.31	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.95	17.21	7.88	0	32.05	285
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	1500	1969.99	972.57	1196.83	85.05	4224.45	282
Potas [mg]	10%	3500	572.87	2021.28	203.79	270	3067.95	88
Wapń [mg]	10%	875	319.09	132.82	12.36	229.5	693.78	78
Fosfor [mg]	10%	580	365.68	381.05	15.16	164.7	926.6	160
Magnez [mg]	10%	303.75	79.82	110.65	7.94	22.95	221.37	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4.33	0.58	0.13	7.27	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.17	85.78	81.3	1.12	245.38	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.9	0.67	0.04	2.33	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	2.92	0.68	0.03	4.27	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.23	0.64	0.04	0.05	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.43	0.6	0.02	0.27	1.34	269
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	7.47	0.68	0.17	8.96	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.8	51.47	8.27	0.67	66.23	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.47	2.7	3.32	0.23	10.56	313

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	552.5	901.6	245.8	68	1768.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2333.8	3802.1	1037.4	285.7	7459.2	89
Białko [g]	10%	42.46	20.6	20.6	6.2	4.5	52.1	124
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	19.5	4	2.7	36.1	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	4.4	1	1.6	11.3	531
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.8	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.6	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	28.4	0	10.8	58.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.52	166.25	48.69	6.34	318.81	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.58	45.97	7.76	5.53	77.86	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.57	10.82	4.96	0	20.36	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.19
Sód [mg]	10%	1500	961.36	358.55	400.15	51.3	1771.37	118
Potas [mg]	10%	3500	492.32	1335.12	36.93	164.7	2029.07	58
Wapń [mg]	10%	875	310.9	168.08	12.36	139.05	630.4	72
Fosfor [mg]	10%	580	290.35	399.48	5.71	99.9	795.46	137
Magnez [mg]	10%	303.75	64.07	80.91	4.61	13.5	163.09	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.9	3.29	0.41	0.13	5.74	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.32	96.23	70.42	0	240.98	85
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.51	0.67	0.04	1.95	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.67	0.09	0.03	4.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.44	0.01	0.03	0.75	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.51	0.41	0.02	0.16	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.94	4.65	0.05	0.11	5.77	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.09	41.67	1.75	0	47.52	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	0.99	1.11	0.14	4.42	132

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	726.1	720.2	600.4	81	2127.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3061.5	3023.5	2502	340.8	8928	107
Białko [g]	10%	42.46	31.7	23	12.5	5.8	73.1	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	26.4	37.3	2.7	83.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	8.5	11.6	1.6	29.2	1366
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0.2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.8	0	10.8	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.18	101.64	56.53	8.37	281.73	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.34	15.91	11.26	5.67	83.19	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.11	8.52	6.02	0	21.66	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.14
Sód [mg]	10%	1500	593.71	229.7	1013.23	85.05	1921.7	129
Potas [mg]	10%	3500	191.96	1937.02	184.35	270	2583.34	73
Wapń [mg]	10%	875	23.17	97.4	15.24	229.5	365.32	42
Fosfor [mg]	10%	580	22.95	364.23	22.36	164.7	574.25	99
Magnez [mg]	10%	303.75	8.19	114.15	10.1	22.95	155.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	3.57	0.65	0.13	5.01	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	92.8	90.9	153.89	1.12	338.73	119
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.41	0.67	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	0.79	1.62	0.03	2.64	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.65	0.02	0.05	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.41	0.08	0.27	0.78	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.19	6.76	1.09	0.17	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.18	28.92	51.84	0.67	96.62	287
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	0.63	2.81	0.23	4.8	142

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	563.2	790.8	470.4	68	1892.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2374.1	3311.8	1986.9	285.7	7958.8	95
Białko [g]	10%	42.46	24.3	32	21	4.5	82	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	35.1	6.9	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.9	11.6	2.3	1.6	21.6	1010
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	8.8	0.2	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.3	0.3	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	107.7	27.4	10.8	308	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.23	91.79	84.96	6.34	269.33	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.35	24.5	11.73	5.53	68.12	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.6	10.51	7.88	0	21.99	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	1500	1017.95	733.87	592.65	51.3	2395.79	160
Potas [mg]	10%	3500	84.43	1771.63	410.36	164.7	2431.14	70
Wapń [mg]	10%	875	31.35	137.07	42.2	139.05	349.68	41
Fosfor [mg]	10%	580	95.59	397.15	199.72	99.9	792.38	135
Magnez [mg]	10%	303.75	9.17	113.67	34.43	13.5	170.78	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.33	4.36	1.26	0.13	7.1	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	171.45	72.24	108.07	0	351.76	125
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.66	0.67	0.04	2.82	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	2.01	0.87	0.03	3.23	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.93	0.1	0.03	1.1	223
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.44	0.14	0.16	1	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	9	6.53	0.11	15.71	274
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	28.65	24.34	0	54.17	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	2.03	1.64	0.14	5.98	177

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-06-19

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	635.2	517.7	682.8	68	1903.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2664.2	2178.9	2862.9	285.7	7991.9	96
Białko [g]	10%	42.46	34.3	15.2	30.7	4.5	84.9	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	12.6	29.1	2.7	72.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.4	5.2	1.6	25.6	1197
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	13.3	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	4.8	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	184.6	10.8	195.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.35	91.38	76.83	6.34	236.91	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.04	24.38	11.44	5.53	63.41	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.56	11.47	5.08	0	18.11	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	1500	891.34	858.88	5558.13	51.3	7359.66	490
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1140.4	336.65	164.7	1844.88	54
Wapń [mg]	10%	875	582.52	177.05	80.88	139.05	979.51	112
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	158.75	344.85	99.9	618.63	106
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	72.76	41.46	13.5	133.48	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.32	2.19	0.13	7.01	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	58.81	102.65	0	242.77	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	8.21	0.04	8.92	89
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.5	4.14	0.03	6.35	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.27	0.05	0.03	0.4	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.24	0.43	0.16	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	1.63	2.62	0.11	5.05	88
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	35.29	21.09	0	64.66	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	2.38	15.43	0.14	18.39	546

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1971.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8283.9	99
Białko [g]	10%	42.46	81.4	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	66.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.9	1121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	273.76	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	67.86	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.26	216
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	3314.97	221
Potas [mg]	10%	3500	2536.17	73
Wapń [mg]	10%	875	622.27	71
Fosfor [mg]	10%	580	761.32	131
Magnez [mg]	10%	303.75	189.19	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.19	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	1239.75	439
Witamina D [µg]	10%	10	2.84	28
witamina E [mg]	30%	4.5	4.18	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.29	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.03	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	64.78	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.28	246