

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dzieci 10-19.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 5. kolacja 6. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY- dzieci i młodzież 10-18 lat (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 1. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 5. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 6. Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 7. Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 8. Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 9. Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 10. Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 11. Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 12. Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 13. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 14. Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 15. Dziewczeta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 16. Dziewczeta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 17. Dziewczeta (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 18. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2313.83 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	120%
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	II śniadanie	podwieczorek
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 3. Masło extra Łaciaste ( <b>mleko</b> ) 10.00g 4. Szynka drobiowa RW	1. Zupa Fasolowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 31%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe 5 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b> , sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 2. Masło extra Łaciaste ( <b>mleko</b> ) 10.00g 3. Kiełbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz	1. Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b> ] 2. Chrupki kukurydziane 30.00g 3. Masło extra Łaciaste ( <b>mleko</b> ) 10.00g 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja	1. Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 67%, Truskawki mrożone 33% 2. Chrupki kukurydziane 30.00g

<p>80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>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 <b>pszenna</b>) 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], 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>], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Liść laurowy 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 <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 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>wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (<b>gluten</b>), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gluten, gorczyca.</b>]</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>kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	
---	--	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-06-11**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 3. Masło extra łaciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 4. Łopatka pieczona RW 50.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b> ), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b> ), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ] 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe ( <b>jaja</b> ) 100% 6. Sałata 20.00g	1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b> ) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. 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 <b>pszenna</b> ) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 2. Masło extra łaciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b> , sól, glukoza, białko <b>sojowe</b> , przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają <b>laktoza</b> , białko <b>mleczne</b> , <b>gorczyca</b> ), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b> ] 2. Masło extra łaciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 3. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80.00g	1. Mandarynki 100.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g

**Dzień: 3 - Piątek, 2026-06-12**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2% 2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> , cebula, woda,	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%,	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję,</b>	1. Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień,</b>	1. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu rw</b> 150.00g 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g

<p>drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p>	<p><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. kotlet z ryby smażony 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. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p><b>sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko. ]</b></p> <p>2. Kiełbasa mielonka RW 50.00g [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> Osłonka niejadalna]</p> <p>3. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p>	<p><b>owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</b></p> <p>2. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 30.00g</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-06-13**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Masło extra łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>4. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [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. Papryka czerwona 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 Pieczarkowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 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%, 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>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</li> <li>2. Wątróbka drobiowa duszona RW 198.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Masło extra łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mleko</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Masło extra łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Szyntka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>2. budyń na mleku rw 200.00g składniki: <b>mleko 2% łaciąte</b> 91%, budyn proszek RW 9% [składniki: skrobia ziemniaczana, aromat śmietankowy, ryboflawina -barwnik]</li> </ol>

	rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, jabłko 18%, Cukier 4%				
--	---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Niedziela, 2026-06-14**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<div><div>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</div><div>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</div><div>3. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</div><div>4. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</div><div>5. Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</div><div>6. Ogórek 80.00g</div></div>	<div><div>1. 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%</div><div>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%</div><div>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</div><div>4. <b>Kalafior gotowany z masłem IŻŻ</b> 150.00g</div><div>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</div></div>	<div><div>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</div><div>2. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</div><div>3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>łtønnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</div><div>4. Sałata 70.00g</div><div>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</div></div>	<div><div>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</div></div>	<div><div>1. Ciasto z owocami rw 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 52%, Mandarynki 34%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, Cukier 3%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%</div></div>	<div><div>1. <b>serek homogenizowany waniliowy</b> 150.00g</div><div>2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</div></div>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>owsiane</b> 13%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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 szynkowa RW 80.00g [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>1. Zupa Brokułowa zabieleną 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. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%,</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. 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>4. Sałata 30.00g</p>	<p>1. <b>Herbatniki</b> 50.00g</p> <p>2. galaretka rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, galaretka proszek o smaku truskawkowym rw 17% [składniki: cukier, żelatyna spożywcza wieprzowa -270BI- substancja zagęszczająca, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, aromat, barwnik E124]</p>



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% ( <b>jęczmień, żyto</b> ), cykorja]	Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b> , pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 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: <b>mleko 2% łąciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b> ) 13%, Masło śmietankowe ( <b>mleko</b> ) 7%, Gałka muszkatołowa 1%				
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 3. Masło extra łąciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 4. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i,	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.], <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b> ) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , cukier, barwnik: E150c,	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%) , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 2. Masło extra łąciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 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.] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki:	1. Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b> ] 2. Masło extra łąciate ( <b>mleko</b> ) 10.00g 3. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80.00g	1. <b>drożdżówka z serem</b> 100.00g 2. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g

<p>białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p>	<p>wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 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 (<b>mleko</b>) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>			
--	---	--	--	--	--

**Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łąciate</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać <b>jęczmień, owies, żyto, sezam,</b></p>	<p>1. Zupa Makaronowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c,</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Masło extra łąciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Kiełbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Masło extra łąciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Szynka z indyka RW</p>	<p>1. Koktajl truskawkowy rw 300.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 67%, Truskawki mrożone 33%</p> <p>2. Paluszki z solą BALVITEN 30.00g</p>

<p><b>jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</b></p> <p>3. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g</p> <p>5. 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]</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [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>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 14%, Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (<b>gluten</b>), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gluten, gorczyca.</b>]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Sałata 30.00g</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<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. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Masło extra łaciaste (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Szynka z tłuszczkiem RW 50.00g [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>]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p> <p>7. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p>	<p>1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy, gluten, soja.</b>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], 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>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Masło extra łaciaste (<b>mleko</b>) 10.00g</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 <b>gorczyce</b>). Produkt może zawierać <b>seler.</b>], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, 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%, <b>czosnek granulowany</b> 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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Masło extra łaciaste (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. <b>Serek wiejski z owocami rw</b> 150.00g</p>

	<p>Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% 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>, ], <b>czosnek granulowany</b> 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, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik- naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. 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% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja</b>, <b>nasiona</b> <b>sezamu</b> i <b>orzechy</b>.], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 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</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>(mleko) 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Musztarda kremowa RW 10% [składniki: woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%</p>				
--	---	--	--	--	--

**Dzień: 10 - Piątek, 2026-06-19**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2%</b> <b>łaciate</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</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 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 ziołowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Mandarynki 100.00g</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>Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>sałatka ze śledzia rw 250.00g składniki: Śledź solony (<b>ryba</b>) 33%, <b>jaja gotowane iżż</b> 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, <b>ogórek konserwowy</b> 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%</li> <li>Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>Kiełbasa rolada schabowa RW 50.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>łonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</li> <li>Kisiel gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Kisiel truskawkowy GELLWE 7%</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	630.9	985.7	710.7	68	463.9	178.4	3037.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2661.6	4139.3	2963.6	285.7	1949.8	752.3	12752.7	110
Białko [g]	10%	43.068	20.5	35.6	14.6	4.5	14.2	6.9	96.6	225
Tłuszcz [g]	10%	108	14.1	34.8	42.5	2.7	15.4	3.4	113.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	8.1	10.5	15.8	1.6	6.4	1.5	44.1	1472
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.5	10.2	0	0.8	2.1	0.9	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.2	1.8	0.2	0	0.9	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	19	21.4	0	10.8	162	9.5	222.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	107.77	139.07	71.09	6.34	69.59	31.5	425.38	108
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	18.53	41.65	11.67	5.53	3.43	8.4	89.23	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	4.72	13.38	7.63	0	5.34	3.13	34.22	145
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.42
Sód [mg]	10%	1719.996	986.77	297.2	1101.43	51.3	364.05	49.44	2850.2	165
Potas [mg]	10%	3560.004	461.46	1628.55	184.35	164.7	318.51	281.82	3039.4	86
Wapń [mg]	10%	1320	305.66	100.58	15.24	139.05	28.44	140	728.99	56
Fosfor [mg]	10%	1260	264.34	281.3	22.36	99.9	167.13	164.01	999.05	79
Magnez [mg]	10%	338.664	40.63	146.52	10.1	13.5	28.71	35.55	275.01	80
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.85	4.46	0.65	0.13	1.83	1.02	8.96	95
Witamina A [µg]	25%	633.336	6.78	27.05	86.4	0	115.8	29.7	265.74	42
Witamina D [µg]	10%	12	0.04	0.13	0	0.04	0.76	0.03	1.01	7
witamina E [mg]	30%	10.932	0.3	0.93	1.62	0.03	0.93	0.08	3.91	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.11	0.46	0.02	0.03	0.09	0.07	0.81	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.41	0.31	0.08	0.16	0.26	0.19	1.44	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.6	3.82	1.09	0.11	0.83	0.39	6.85	53
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.07	16.23	51.84	0	8.27	17.82	98.24	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.74	0.82	3.05	0.14	1.01	0.13	7.12	184



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	660.1	916.1	517	68	464.3	225.1	2850.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2774.5	3860.2	2171.1	285.7	1943.7	951.9	11987.4	103
Białko [g]	10%	43.068	28.2	44.8	25.5	4.5	18.1	1	122.4	284
Tłuszcz [g]	10%	108	23.2	11.9	18.2	2.7	22.2	3.1	81.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	11.4	1.1	9.8	1.6	13.1	0	37.3	1244
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.9	4.7	0	0.8	0	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.3	4.7	0	0	0.2	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	162	0	0	10.8	0	0	172.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	86.23	175.57	66.34	6.34	49.82	48.91	433.23	110
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	22.13	26.91	9.35	5.53	4.73	8.27	76.95	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	3.65	36.68	7.32	0	3.87	1.71	53.24	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	55.37
Sód [mg]	10%	1719.996	1816.81	259.12	2040.22	51.3	563.76	0.9	4732.12	276
Potas [mg]	10%	3560.004	84.14	2916.03	106.95	164.7	183.6	170.1	3625.52	102
Wapń [mg]	10%	1320	25.55	399.64	18.93	139.05	369.36	27	979.54	74
Fosfor [mg]	10%	1260	95.58	884.87	8.59	99.9	22.32	16.2	1127.46	90
Magnez [mg]	10%	338.664	7.02	325.83	5.33	13.5	7.92	15.3	374.9	111
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.11	14.43	0.58	0.13	0.43	0.27	16.96	181
Witamina A [µg]	25%	633.336	103.94	49.84	7.72	0	86.4	23.1	271.01	43
Witamina D [µg]	10%	12	0.76	0	0	0.04	0	0	0.8	6
witamina E [mg]	30%	10.932	0.31	3.81	0	0.03	1.62	0.13	5.92	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.03	1.23	0.01	0.03	0.02	0.08	1.42	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.24	0.59	0	0.16	0.08	0.01	1.11	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.06	6.28	0.11	0.11	1.08	0.17	7.83	60
Witamina C [mg]	55%	64.668	1.17	29.9	4.63	0	51.84	13.86	101.4	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	5.04	0.71	5.66	0.14	1.56	0	11.83	305

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	678.7	636	528.6	68	371.9	245.8	2529.3	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2842.8	2675.8	2216.2	285.7	1561.1	1040.2	10622.1	90
Białko [g]	10%	43.068	34.3	23.1	19.8	4.5	14.4	8.6	105.1	245
Tłuszcz [g]	10%	108	32.7	17.4	21.8	2.7	14.7	3	92.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	21.2	2.7	9.5	1.6	7.3	1.4	43.9	1464
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	9.1	1.9	0.8	0	0.6	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	3.5	0.3	0	0	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	27	162	10.8	0	8.1	207.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	62.42	102.19	66.31	6.34	46.8	46.84	330.92	85
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	22.11	22.79	9.04	5.53	2	8.05	69.55	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	1.56	11.23	6.55	0	2.8	1.88	24.05	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	1719.996	853.54	355.76	1343.44	51.3	1066.68	68.85	3739.58	218
Potas [mg]	10%	3560.004	203.12	1863.25	150.6	164.7	36.18	241.65	2659.51	75
Wapń [mg]	10%	1320	582.52	90.97	37.83	139.05	6.48	180.9	1037.76	79
Fosfor [mg]	10%	1260	15.12	275.28	108.4	99.9	5.67	130.95	635.32	50
Magnez [mg]	10%	338.664	5.76	106.62	13.34	13.5	2.42	20.25	161.9	48
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.36	3.6	1.35	0.13	0.18	0.27	5.91	62
Witamina A [μg]	25%	633.336	13.8	209.23	106.8	0	2.92	11.13	343.89	54
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.12	0.76	0.04	0	0.01	0.94	7
witamina E [mg]	30%	10.932	0.68	3.24	0.34	0.03	0.09	0.07	4.46	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.04	0.37	0.04	0.03	0.01	0.05	0.55	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.02	0.34	0.25	0.16	0.02	0.23	1.05	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.68	5.25	0.15	0.11	0.05	0.19	6.45	49
Witamina C [mg]	55%	64.668	8.27	42.77	2.88	0	1.75	6.68	62.37	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.37	0.98	3.73	0.14	2.96	0.19	9.34	241

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	878.7	906.1	484.8	68	303.1	190.5	2831.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3693.8	3794	2038.5	285.7	1273.6	803.3	11889.1	102
Białko [g]	10%	43.068	40.5	37.6	23.5	4.5	6.1	8.1	120.6	280
Tłuszcz [g]	10%	108	30.4	40.8	14.5	2.7	10.3	4.3	103.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	18.2	5.4	8.9	1.6	5	2.2	41.5	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.5	16.8	0	0.8	0	0.1	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.5	9.6	0	0	0	0.4	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	19	463.3	0	10.8	0	0	493.1	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	113.52	102.96	68.68	6.34	48.02	30.61	370.15	94
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	20.73	26.68	12.85	5.53	3.43	8.44	77.68	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	5.83	12.06	7.43	0	3.29	2.05	30.67	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	30.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	51.23
Sód [mg]	10%	1719.996	2045.66	250.19	571.51	51.3	297.36	75.23	3291.26	191
Potas [mg]	10%	3560.004	556.65	2359.43	118.29	164.7	203.04	55.62	3457.74	98
Wapń [mg]	10%	1320	306.44	114.12	23.3	139.05	6.48	0.81	590.2	45
Fosfor [mg]	10%	1260	256.76	732.59	10.93	99.9	15.12	60.2	1175.52	93
Magnez [mg]	10%	338.664	44.37	141.45	6.5	13.5	5.76	17.55	229.14	68
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.17	15.06	0.64	0.13	0.36	0.48	17.86	190
Witamina A [µg]	25%	633.336	88.38	9520.47	9.26	0	13.8	0	9631.91	1520
Witamina D [µg]	10%	12	0.04	1.11	0	0.04	0	0	1.2	9
witamina E [mg]	30%	10.932	1.77	6.3	0.05	0.03	0.68	0	8.85	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.13	0.75	0.01	0.03	0.04	0.03	1.01	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.47	3.62	0.01	0.16	0.02	0	4.31	373
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	1.53	19.11	0.12	0.11	0.68	0.13	21.7	169
Witamina C [mg]	55%	64.668	53.03	54.29	5.55	0	8.27	0	121.16	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	5.68	0.69	1.58	0.14	0.82	0.2	8.22	212

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	529.1	708	523.4	68	326.6	312.8	2468.1	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2220.9	2968.6	2198	285.7	1380	1322.6	10376.1	88
Białko [g]	10%	43.068	21.9	31.3	26.8	4.5	8.5	10.9	104.2	242
Tłuszcz [g]	10%	108	20.8	28.7	18.3	2.7	5.6	4.9	81.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	13.3	10.8	8.6	1.6	3	2.6	40.1	1341
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	7.3	0	0.8	1.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	3.1	0	0	0.6	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	124.1	0	10.8	45	0	180	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	65.34	85.65	66.18	6.34	61.62	56.83	341.98	87
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	2.12	22.18	9.17	5.53	9.09	20.88	68.99	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	3.76	9.15	7.07	0	2.49	1.48	23.97	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	1719.996	1146.66	787.31	2037.79	51.3	15.45	64.8	4103.33	239
Potas [mg]	10%	3560.004	90.49	1773.33	85.17	164.7	178.43	0	2292.13	65
Wapń [mg]	10%	1320	376.73	90.23	21	139.05	31.7	0	658.72	51
Fosfor [mg]	10%	1260	16.59	420.41	13.27	99.9	74.71	0	624.9	49
Magnez [mg]	10%	338.664	7.98	110.95	7.85	13.5	16.06	0	156.34	46
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.37	3.8	0.66	0.13	1.11	0	6.09	65
Witamina A [μg]	25%	633.336	4.8	61.58	6.82	0	33.05	0	106.26	17
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.64	0	0.04	0.19	0	0.88	7
witamina E [mg]	30%	10.932	0.08	1.43	0.21	0.03	0.43	0	2.2	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.01	0.38	0.02	0.03	0.11	0	0.58	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.02	0.48	0.05	0.16	0.09	0	0.82	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.13	6.95	0.13	0.11	0.7	0	8.04	62
Witamina C [mg]	55%	64.668	2.88	36.95	4.09	0	7.16	0	51.09	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	3.18	2.18	5.66	0.14	0.04	0.18	10.25	265

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	781.7	1028.3	499.4	81	293.5	216.4	2900.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3286.7	4317.7	2095.5	340.8	1233.2	913.3	12187.4	105
Białko [g]	10%	43.068	27.4	36.8	18.4	5.8	5.9	4.1	98.6	230
Tłuszcz [g]	10%	108	25.5	35.3	18	2.7	10.2	4.9	96.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	8.9	12.8	5.7	1.6	5	0.6	34.8	1160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	2.4	9.8	0	0.8	0	2.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	1.2	2.2	0	0	0	0.8	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	18.7	47.4	0	10.8	0	18.9	95.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	114.11	149.44	70.57	8.37	45.85	39.06	427.41	109
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	18.6	35.82	23.63	5.67	1.69	19.27	104.69	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	7.2	17.21	9.49	0	2.8	0.58	37.3	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	1719.996	2034.79	972.57	1322.83	85.05	292.68	134.18	4842.11	282
Potas [mg]	10%	3560.004	572.87	2021.28	203.79	270	36.18	55.46	3159.6	90
Wapń [mg]	10%	1320	319.09	132.82	12.36	229.5	6.48	19.02	719.28	53
Fosfor [mg]	10%	1260	365.68	381.05	15.16	164.7	5.67	70.66	1002.93	79
Magnez [mg]	10%	338.664	79.82	110.65	7.94	22.95	2.42	14.27	238.07	71
Żelazo [mg]	10%	9.396	2.21	4.33	0.58	0.13	0.18	0.71	8.17	87
Witamina A [μg]	25%	633.336	77.17	85.78	81.3	1.12	2.92	0	248.31	39
Witamina D [μg]	10%	12	0.72	0.9	0.67	0.04	0	0.02	2.36	20
witamina E [mg]	30%	10.932	0.63	2.92	0.68	0.03	0.09	0.38	4.75	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.23	0.64	0.04	0.05	0.01	0.05	1.03	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.43	0.6	0.02	0.27	0.02	0.04	1.4	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.62	7.47	0.68	0.17	0.05	0.35	9.37	72
Witamina C [mg]	55%	64.668	5.8	51.47	8.27	0.67	1.75	0	67.98	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	5.65	2.7	3.67	0.23	0.81	0.37	12.1	312

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	618.1	901.6	356.2	68	464.3	377.2	2785.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2606.3	3802.1	1499.1	285.7	1943.7	1591.1	11728.2	100
Białko [g]	10%	43.068	21.4	20.6	8.3	4.5	18.1	17.6	90.8	211
Tłuszcz [g]	10%	108	14.7	19.5	9.2	2.7	22.2	9.5	78	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	8.3	4.4	5.2	1.6	13.1	4.4	37.2	1242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.6	8.8	0	0.8	0	1.7	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.5	3.6	0	0	0.2	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	19.4	28.4	0	10.8	0	21.6	80.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	102.27	166.25	63.25	6.34	49.82	55.07	443.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	18.73	45.97	8.18	5.53	4.73	22.68	105.85	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	4.82	10.82	6.57	0	3.87	0	26.09	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	56.71
Sód [mg]	10%	1719.996	988.36	358.55	488.35	51.3	563.76	278.1	2728.43	158
Potas [mg]	10%	3560.004	492.32	1335.12	36.93	164.7	183.6	380.7	2593.37	74
Wapń [mg]	10%	1320	310.9	168.08	12.36	139.05	369.36	324	1323.76	102
Fosfor [mg]	10%	1260	290.35	399.48	5.71	99.9	22.32	232.2	1049.98	83
Magnez [mg]	10%	338.664	64.07	80.91	4.61	13.5	7.92	32.4	203.41	60
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.9	3.29	0.41	0.13	0.43	0.27	6.44	68
Witamina A [μg]	25%	633.336	6.82	96.23	2.92	0	86.4	2.25	194.63	30
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.51	0	0.04	0	0.05	0.65	4
witamina E [mg]	30%	10.932	0.24	3.67	0.09	0.03	1.62	0.14	5.81	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.27	0.44	0.01	0.03	0.02	0.08	0.87	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.51	0.41	0.02	0.16	0.08	0.43	1.62	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.94	4.65	0.05	0.11	1.08	0.25	7.11	54
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.09	41.67	1.75	0	51.84	1.35	100.71	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.74	0.99	1.35	0.14	1.56	0.77	6.82	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	769.6	720.2	710.7	81	393.6	231.2	2906.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3240.1	3023.5	2963.6	340.8	1648.3	974.8	12191.5	105
Białko [g]	10%	43.068	31.8	23	14.6	5.8	10.6	7	93	216
Tłuszcz [g]	10%	108	21.7	26.4	42.5	2.7	18.5	5.7	117.7	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	11.4	8.5	15.8	1.6	7.9	2.1	47.5	1587
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	9.4	0	0.8	0	1.1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	1.8	0.2	0	0	0.3	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	53.8	0	10.8	0	14.3	79	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	115.25	101.64	71.09	8.37	47.43	38.6	382.39	97
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	50.41	15.91	11.67	5.67	1.69	12.6	97.97	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	7.11	8.52	7.63	0	2.8	1.62	27.7	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	34.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.58
Sód [mg]	10%	1719.996	555.91	229.7	1101.43	85.05	724.68	69.3	2766.08	160
Potas [mg]	10%	3560.004	191.96	1937.02	184.35	270	36.18	339.3	2958.82	83
Wapń [mg]	10%	1320	23.17	97.4	15.24	229.5	6.48	208.79	580.6	43
Fosfor [mg]	10%	1260	22.95	364.23	22.36	164.7	5.67	155.7	735.62	58
Magnez [mg]	10%	338.664	8.19	114.15	10.1	22.95	2.42	27	184.82	55
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.64	3.57	0.65	0.13	0.18	0.81	6.01	64
Witamina A [μg]	25%	633.336	25.3	90.9	86.4	1.12	2.92	44.55	251.2	39
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.41	0	0.04	0	0.05	0.5	3
witamina E [mg]	30%	10.932	0.19	0.79	1.62	0.03	0.09	0.12	2.86	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.02	0.65	0.02	0.05	0.01	0.06	0.83	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.01	0.41	0.08	0.27	0.02	0.27	1.08	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.19	6.76	1.09	0.17	0.05	0.39	8.66	66
Witamina C [mg]	55%	64.668	15.18	28.92	51.84	0.67	1.75	26.73	125.1	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	1.54	0.63	3.05	0.23	2.01	0.19	6.91	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	628.8	790.8	580.8	68	455.2	165.2	2688.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2646.6	3311.8	2448.5	285.7	1905.4	695.5	11293.9	96
Białko [g]	10%	43.068	25.1	32	23.1	4.5	17.8	11.6	114.4	266
Tłuszcz [g]	10%	108	19.1	35.1	12.1	2.7	22	5.4	96.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	9.9	11.6	6.5	1.6	13.1	3.7	46.7	1559
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.9	8.8	0.2	0.8	0	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.3	2.3	0.3	0	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	162	107.7	27.4	10.8	0	0	308	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	90.98	91.79	99.52	6.34	48.02	17.55	354.22	89
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	26.49	24.5	12.15	5.53	3.43	14.85	86.97	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	3.85	10.51	9.49	0	3.29	0	27.15	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	47.71
Sód [mg]	10%	1719.996	1044.95	733.87	680.85	51.3	567.36	270	3348.35	196
Potas [mg]	10%	3560.004	84.43	1771.63	410.36	164.7	203.04	0	2634.18	75
Wapń [mg]	10%	1320	31.35	137.07	42.2	139.05	366.48	0	716.16	54
Fosfor [mg]	10%	1260	95.59	397.15	199.72	99.9	15.12	0	807.5	65
Magnez [mg]	10%	338.664	9.17	113.67	34.43	13.5	5.76	0	176.54	53
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.33	4.36	1.26	0.13	0.36	0	7.46	78
Witamina A [μg]	25%	633.336	103.94	72.24	40.57	0	13.8	0	230.56	35
Witamina D [μg]	10%	12	0.76	0.66	0	0.04	0	0	1.47	12
witamina E [mg]	30%	10.932	0.31	2.01	0.87	0.03	0.68	0	3.91	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.03	0.93	0.1	0.03	0.04	0	1.14	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.24	0.44	0.14	0.16	0.02	0	1.03	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.06	9	6.53	0.11	0.68	0	16.39	127
Witamina C [mg]	55%	64.668	1.17	28.65	24.34	0	8.27	0	62.45	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.9	2.03	1.89	0.14	1.57	0.75	8.37	216



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	678.7	517.7	726.2	68	380.1	175.1	2546	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2842.8	2178.9	3041.6	285.7	1595.6	742.3	10687.1	91
Białko [g]	10%	43.068	34.3	15.2	30.8	4.5	15	3.6	103.7	242
Tłuszcz [g]	10%	108	32.7	12.6	33.9	2.7	14.7	1	97.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	21.2	1.4	9.3	1.6	6.7	0.2	40.6	1358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	2.8	13.3	0.8	0	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	2.4	4.8	0	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	0	184.6	10.8	0	0	195.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	62.42	91.38	76.9	6.34	48.1	38.51	323.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	22.11	24.38	11.51	5.53	2.81	2.43	68.8	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	1.56	11.47	5.08	0	2.79	1.48	22.39	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	52.69
Sód [mg]	10%	1719.996	853.54	858.88	5520.33	51.3	1066.32	6.29	8356.68	486
Potas [mg]	10%	3560.004	203.12	1140.4	336.65	164.7	90	0.19	1935.08	55
Wapń [mg]	10%	1320	582.52	177.05	80.88	139.05	10.8	5.49	995.8	75
Fosfor [mg]	10%	1260	15.12	158.75	344.85	99.9	16.56	0.01	635.21	50
Magnez [mg]	10%	338.664	5.76	72.76	41.46	13.5	5.76	2.05	141.3	42
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.36	4.32	2.19	0.13	0.14	0.21	7.37	78
Witamina A [μg]	25%	633.336	13.8	58.81	35.15	0	4.8	0	112.57	18
Witamina D [μg]	10%	12	0	0	7.53	0.04	0	0	7.57	63
witamina E [mg]	30%	10.932	0.68	1.5	4.14	0.03	0.08	0	6.44	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.04	0.27	0.05	0.03	0.01	0	0.42	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.02	0.24	0.43	0.16	0.02	0	0.9	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.68	1.63	2.62	0.11	0.12	0	5.18	40
Witamina C [mg]	55%	64.668	8.27	35.29	21.09	0	2.88	0	67.54	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.37	2.38	15.33	0.14	2.96	0.01	20.89	539

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	2754.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	11571.5	99
Białko [g]	10%	43.068	104.9	244
Tłuszcz [g]	10%	108	95.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	41.4	1381
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	203.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	383.24	97
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	84.67	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	30.68	130
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1719.996	4075.81	237
Potas [mg]	10%	3560.004	2835.53	80
Wapń [mg]	10%	1320	833.08	63
Fosfor [mg]	10%	1260	879.35	70
Magnez [mg]	10%	338.664	214.14	63
Żelazo [mg]	10%	9.396	9.12	97
Witamina A [µg]	25%	633.336	1165.61	184
Witamina D [µg]	10%	12	1.74	14
witamina E [mg]	30%	10.932	4.91	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.87	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	1.47	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	9.76	75
Witamina C [mg]	55%	64.668	85.8	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	10.18	263