

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>3. Szyunka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</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. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Banan 150.00g</p> <p>5. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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>6. 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>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> <p>2. Otręby owsiane S 30.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-06-11

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 mieszany razowy RW 150.00g [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)] Łopatką pieczona RW 120.00g [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 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty (mąka pszenna) 8%, 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], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Leczo 2016 300.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 120.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g Otręby owsiane S 30.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-06-12

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 mieszany razowy RW 150.00g [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.] Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 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"> 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% kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Salata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Salata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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.] Kiełbasa mielonka RW 100.00g [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] 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)] Ogórek 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g Otręby owsiane S 30.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</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. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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 bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> <p>2. Otręby owsiane S 30.00g</p>

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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>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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>6. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem razowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 8% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udka z kurczaka pieczone 120.00g składniki: Udka kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Kielbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Sałata 70.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> <p>2. Otręby owsiane S 30.00g</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<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 nadbużański 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 ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g 2. Otręby owsiane S 30.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>3. Szynka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</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. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. 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>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>3. Salceson drobiowy rw 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 30.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> <p>2. Otręby owsiane S 30.00g</p>

Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17

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 mieszany razowy RW 150.00g [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)] 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] Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Makaronowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 6% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 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.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g Otręby owsiane S 30.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18

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 mieszany razowy RW 150.00g [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 z tłuszczkiem RW 100.00g [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 gorczyca.] Salata 20.00g Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% fasolka gotowana z masłem rw 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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)] Kielbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g Otręby owsiane S 30.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. 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), 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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</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 pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Mandarynki 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>6. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. 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), 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. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> <p>2. Otręby owsiane S 30.00g</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	326	858.5	669.9	154.6	2009.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1376.3	3606	2795.6	650.4	8428.5	101
Białko [g]	10%	42.46	9.3	39.7	15.4	8.8	73.4	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	28.7	37.9	4.3	75.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	4.7	11.8	1.9	19.7	923
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.2	0	0.8	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0.2	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.5	0	10.8	86.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.39	116.91	70.72	21.42	274.46	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.74	36.73	5.24	5.94	50.67	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.44	13.47	8.32	2.84	32.09	285
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.61
Sód [mg]	10%	1500	580.63	408.44	1193.1	52.16	2234.35	149
Potas [mg]	10%	3500	90.2	2219.1	184.09	317.25	2810.65	80
Wapń [mg]	10%	875	16.65	120.93	15.29	139.05	291.94	34
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	721.41	22.35	297.94	1058.29	182
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	276.08	10.14	76.95	371.13	122
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.02	0.65	1.59	7.64	118
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	102.46	153.89	0	328.66	116
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.37	0.67	0.04	1.76	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	5.37	1.62	0.03	7.12	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.76	0.02	0.03	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.6	0.08	0.16	0.87	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	16.2	1.08	0.11	17.53	305
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	52.62	51.84	0	107.34	319
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.13	3.31	0.14	5.58	165

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	569.2	537.9	507.6	154.6	1769.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2386.8	2257.3	2134.2	650.4	7428.8	90
Białko [g]	10%	42.46	28	23.6	29.7	8.8	90.3	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.2	19.3	15.4	4.3	62.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.4	5	6.7	1.9	21.2	994
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	5.8	0	0.8	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.3	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	32.1	0	10.8	366.9	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.42	72.01	66.34	21.42	225.21	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.42	7.45	3.05	5.94	18.86	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.13	9.46	8.01	2.84	27.45	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.59
Sód [mg]	10%	1500	2564.16	267.05	2441.49	52.16	5324.88	355
Potas [mg]	10%	3500	144.31	1878.1	106.69	317.25	2446.37	70
Wapń [mg]	10%	875	52.55	102.48	18.98	139.05	313.08	36
Fosfor [mg]	10%	580	187.41	301.27	8.58	297.94	795.22	136
Magnez [mg]	10%	303.75	14.64	112.11	5.37	76.95	209.08	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.33	3.77	0.58	1.59	8.28	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	273.45	1035.46	75.22	0	1384.13	491
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	0.37	0.67	0.04	3.29	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.75	0	0.03	2.36	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.66	0.01	0.03	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.38	0	0.16	1.03	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.5	0.11	0.11	7.81	136
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	45.48	4.63	0	51.29	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.12	0.74	6.78	0.14	13.31	395

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	690	592.9	591.5	154.6	2029.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2887.8	2492.6	2478.5	650.4	8509.4	103
Białko [g]	10%	42.46	37.5	23.1	26.5	8.8	96	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.8	17.4	25.5	4.3	80.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	2.7	8.5	1.9	33.8	1583
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	65.05	91.41	67.42	21.42	245.31	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.5	12.01	2.65	5.94	24.11	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.74	11.23	7.24	2.84	29.07	258
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.05
Sód [mg]	10%	1500	1232.7	355.69	2227.11	52.16	3867.68	257
Potas [mg]	10%	3500	203.53	1863.05	150.34	317.25	2534.18	72
Wapń [mg]	10%	875	876.41	91.1	37.88	139.05	1144.46	130
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	275.28	108.39	297.94	696.77	120
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	106.71	13.38	76.95	205.03	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.6	1.36	1.59	7.15	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	192.23	174.3	0	447.83	159
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	3.42	0.98	6.18	0.14	9.66	286

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	597.3	912.5	444	154.6	2108.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2502.2	3811.7	1870.5	650.4	8834.9	106
Białko [g]	10%	42.46	17.2	31	24.3	8.8	81.5	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.7	47.5	9.9	4.3	87.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	10.1	4.9	1.9	25.1	1175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.5	0	0.8	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	7.5	0	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	10.8	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.32	97.29	68.31	21.42	265.35	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.52	18.05	6.42	5.94	35.93	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	14.2	8.12	2.84	33.69	299
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	1500	2094.07	248.94	663.18	52.16	3058.36	204
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2477.68	118.03	317.25	3096.78	88
Wapń [mg]	10%	875	15.21	134.95	23.35	139.05	312.57	36
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	534.29	10.92	297.94	865.5	149
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	148.4	6.54	76.95	242.01	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.01	0.64	1.59	7.91	122
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	77.07	76.76	0	307.73	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.59	0.67	0.04	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	5.16	0.05	0.03	6.88	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.95	0.01	0.03	1.02	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.82	0.01	0.16	1.08	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	10.9	0.12	0.11	12.23	213
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	46.24	5.55	0	103.64	307
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.81	0.69	1.84	0.14	7.64	226

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	564.7	639.7	514.8	154.6	1873.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2367.1	2679.1	2164.8	650.4	7861.6	95
Białko [g]	10%	42.46	28	31.6	31.2	8.8	99.8	236
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	27.6	15.6	4.3	70.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.1	10.2	5.3	1.9	31.7	1482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	0	0.8	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	0	10.8	127.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.18	71.26	66.19	21.42	223.07	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.56	12.13	2.87	5.94	23.51	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.24	10.26	7.76	2.84	28.12	249
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.1
Sód [mg]	10%	1500	1011.66	440.16	2439.06	52.16	3943.06	262
Potas [mg]	10%	3500	90.49	1717.23	84.91	317.25	2209.9	63
Wapń [mg]	10%	875	592.73	71.35	21.05	139.05	824.2	94
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	383.75	13.26	297.94	711.56	122
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	101.14	7.89	76.95	193.97	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	3.45	0.66	1.59	6.08	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	61.58	74.32	0	208.21	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.32	0.21	0.03	1.65	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.34	0.02	0.03	0.42	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.05	0.16	0.69	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	6.69	0.13	0.11	7.07	122
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	2.81	1.22	6.77	0.14	9.85	293

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	577.7	656	629.2	167.6	2030.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2419.6	2751.8	2635.1	705.5	8512.1	102
Białko [g]	10%	42.46	16.6	26.5	32.8	10	86.1	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	24.6	28.1	4.3	82.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	6.9	17.4	1.9	34.3	1605
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.6	0	0.8	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.34	87.41	65.05	23.44	250.25	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.83	15.07	3.5	6.07	27.49	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.01	10.73	7.74	2.84	29.34	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.54
Sód [mg]	10%	1500	2095.89	724.66	1124.7	85.91	4031.18	269
Potas [mg]	10%	3500	106.69	2378.53	203.53	422.55	3111.32	89
Wapń [mg]	10%	875	18.98	85	732.41	229.5	1065.91	122
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	410.73	15.15	362.74	797.22	138
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	127.91	7.98	86.4	227.67	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.51	0.58	1.59	7.28	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	98.51	81.3	1.12	256.16	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.46	0.68	0.03	3.17	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.8	0.04	0.05	0.91	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.52	0.02	0.27	0.83	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	8.47	0.68	0.17	9.44	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	59.11	8.27	0.67	72.7	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.82	2.01	3.12	0.23	10.07	298

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	473.4	728.9	535.7	154.6	1892.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1988	3050.6	2245.8	650.4	7934.9	96
Białko [g]	10%	42.46	20.9	33.6	22.1	8.8	85.5	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	33.8	21.9	4.3	76.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	6.9	7.1	1.9	25.4	1187
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.7	0	0.8	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.1	0	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.18	77.69	66.12	21.42	229.43	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.56	12.11	2.29	5.94	22.91	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.24	10.56	7.26	2.84	27.91	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.32
Sód [mg]	10%	1500	849.66	824.41	1487.22	52.16	3213.47	214
Potas [mg]	10%	3500	90.49	2177.44	36.67	317.25	2621.86	75
Wapń [mg]	10%	875	376.73	111.6	12.41	139.05	639.81	73
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	491.64	5.7	297.94	811.89	140
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	136.59	4.65	76.95	226.18	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	4.15	0.41	1.59	6.53	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	98.58	70.42	0	241.31	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.04	2.14	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.96	0.09	0.03	5.17	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.27	0.01	0.03	1.34	268
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.02	0.16	0.72	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	12.41	0.05	0.11	12.71	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	59.15	1.75	0	63.78	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	2.29	4.13	0.14	8.03	238

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	442.7	721	695.9	167.6	2027.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1865.3	3020.2	2906.3	705.5	8497.4	101
Białko [g]	10%	42.46	24.2	25.4	15.4	10	75.2	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	31.8	37.9	4.3	84	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	7.4	11.8	1.9	25.6	1200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	0.8	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.2	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.6	0	10.8	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.21	87.94	77.23	23.44	256.84	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.43	6.55	11.75	6.07	30.82	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.01	9.37	8.32	2.84	28.55	253
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	1500	630.69	270.9	1193.23	85.91	2180.75	146
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1929.5	184.35	422.55	2643.1	75
Wapń [mg]	10%	875	18.98	94.32	15.24	229.5	358.05	41
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	380.45	22.36	362.74	774.14	134
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	113.54	10.1	86.4	215.42	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.6	0.65	1.59	6.43	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	90.05	153.89	1.12	320.3	113
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.43	1.62	0.03	4.09	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.67	0.02	0.05	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.46	0.08	0.27	0.82	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.83	1.09	0.17	8.21	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	28.41	51.84	0.67	85.56	254
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	0.75	3.31	0.23	5.45	161

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	376.8	690	670.7	154.6	1892.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1586.7	2893.2	2812.6	650.4	7943.1	96
Białko [g]	10%	42.46	14.6	31.9	42.7	8.8	98.2	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.9	26.9	27.3	4.3	67.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.5	10.4	13.4	1.9	28.4	1328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.1	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	112.3	0	10.8	285.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.89	85.67	67.31	21.42	237.3	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.66	13.37	4.25	5.94	25.24	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.13	11.68	7.74	2.84	29.41	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	1500	643.11	744.82	2712.3	52.16	4152.41	277
Potas [mg]	10%	3500	84.46	2188.64	203.53	317.25	2793.9	80
Wapń [mg]	10%	875	31.4	148	372.41	139.05	690.88	80
Fosfor [mg]	10%	580	95.61	436.18	15.15	297.94	844.9	145
Magnez [mg]	10%	303.75	9.24	134.44	7.98	76.95	228.62	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.34	4.77	0.58	1.59	8.3	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.45	87.15	81.3	0	339.9	121
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.68	0.67	0.04	2.83	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	1.2	0.68	0.03	2.23	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1	0.04	0.03	1.11	223
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.5	0.02	0.16	0.94	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	10.13	0.68	0.11	10.99	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	37.6	8.27	0	47.05	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	2.06	7.53	0.14	10.38	308

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	568.3	601.5	644.5	154.6	1969	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2382.4	2521.1	2698	650.4	8252	100
Białko [g]	10%	42.46	28.1	23.4	29.8	8.8	90.3	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.4	24	29.4	4.3	81.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.2	2.9	5.3	1.9	24.4	1140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	13.3	0.8	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	4.8	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	184.6	10.8	222.4	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.05	77.83	69.24	21.42	233.56	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.5	21.16	5.44	5.94	36.05	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.74	10.24	8.56	2.84	29.4	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.87
Sód [mg]	10%	1500	1016.7	453.11	5223.2	52.16	6745.2	449
Potas [mg]	10%	3500	203.53	1558.69	336.4	317.25	2415.88	70
Wapń [mg]	10%	875	588.41	130.66	80.93	139.05	939.07	107
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	219.4	344.84	297.94	877.35	151
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	106.36	41.5	76.95	232.8	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.41	2.2	1.59	8.8	136
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	163.42	102.65	0	347.38	123
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	8.21	0.04	9.05	90
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.98	4.14	0.03	7.84	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.32	0.05	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.29	0.43	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.57	2.62	0.11	6.99	122
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	36.62	21.09	0	65.99	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	1.25	14.5	0.14	16.86	500

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1960.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8220.3	99
Białko [g]	10%	42.46	87.6	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	76.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	27	1262
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	244.08	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.56	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.5	262
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	1500	3875.13	258
Potas [mg]	10%	3500	2668.39	76
Wapń [mg]	10%	875	658	75
Fosfor [mg]	10%	580	823.29	142
Magnez [mg]	10%	303.75	235.19	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.44	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	418.16	148
Witamina D [µg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	4.5	4.48	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.87	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.92	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	69.52	206
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.68	287