

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 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. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńska drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>6. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12%</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. Makaron z serem i masłem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 22%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 22%, Masło ekstra (mleko) 4%</p> <p>3. Banan 150.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa 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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. 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.]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%</p> <p>2. Leczo 2016 350.00g 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%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Piątek, 2026-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 70.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. drożdżówka z serem 90.00g 4. 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)] 5. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 300.00g 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 ziarnowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa 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] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 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% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 90.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] Salata 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Makaron na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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, 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>5. Sałata 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemiaki 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%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw diety RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Woda wodociągowa 7%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki]</p> <p>3. Sos beszamelowy RW 50.00g składniki: mleko 2% łąciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora RW 100.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Banan 120.00g</p> <p>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 0% 2. Ryż z truskawkami i jogurtem 350.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13%, Cukier 7%, cukier waniliowy dr oetker 1% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Makaronowa diety RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. 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.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 100.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Sałata 50.00g 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 300.00g 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], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

<p>disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>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%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczycy, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Sos koperkowy rw 50.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>boczek, 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 gorczycy.]</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>
--	--	--

Dzień: 10 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] drożdżówka z owocami 90.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ziółowy 0%, Sól biała 0% kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	506.9	804.9	621.5	68	2001.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2139.3	3380.3	2591.5	285.7	8397	101
Białko [g]	10%	42.46	16.4	28.6	11.9	4.5	61.5	146
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.4	29.4	38.5	2.7	81.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	12.3	11.5	1.6	29.3	1371
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	11	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	58.9	0	10.8	88.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.74	110.03	58.33	6.34	263.44	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.21	40.47	10.32	5.53	74.54	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	7.42	3.29	0	14.74	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	1500	442.45	240.92	948.43	51.3	1683.11	111
Potas [mg]	10%	3500	431.76	1205.99	203.79	164.7	2006.25	57
Wapń [mg]	10%	875	305.66	40.51	12.36	139.05	497.59	57
Fosfor [mg]	10%	580	257.23	171.59	15.16	99.9	543.89	94
Magnez [mg]	10%	303.75	38.92	86.56	7.94	13.5	146.92	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.02	2.14	0.58	0.13	3.88	60
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.36	23.43	81.3	0	179.09	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.37	0.67	0.04	1.81	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	2.22	0.68	0.03	3.3	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.36	0.04	0.03	0.55	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.42	0.3	0.02	0.16	0.93	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.56	3.47	0.68	0.11	4.83	84
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	14.06	8.27	0	26.45	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.22	0.66	2.63	0.14	4.2	125

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	551.7	865.3	495.6	68	1980.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2317.4	3640	2085.3	285.7	8328.7	100
Białko [g]	10%	42.46	22.9	31.7	23.1	4.5	82.3	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21	24.9	14.9	2.7	63.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	8.8	5.5	1.6	24	1123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0.1	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.7	0	10.8	77.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.03	134.82	69.73	6.34	279.93	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.88	14.79	21.58	5.53	64.8	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.68	12.68	5.13	0	20.49	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1500	2291.56	195.87	1881.37	51.3	4420.11	294
Potas [mg]	10%	3500	24.29	2110.77	181.65	164.7	2481.41	71
Wapń [mg]	10%	875	4.4	151.13	11.28	139.05	305.87	35
Fosfor [mg]	10%	580	3.78	508.03	12.19	99.9	623.9	108
Magnez [mg]	10%	303.75	1.62	134.37	6.23	13.5	155.72	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.12	5.24	0.62	0.13	6.13	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	1666.66	77.84	0	1813.96	643
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.93	0.67	0.04	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.9	0.51	0.03	3.51	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.79	0.04	0.03	0.88	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.5	0.03	0.16	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	9.27	0.21	0.11	9.64	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	51.72	6.2	0	59.1	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	0.54	5.22	0.14	11.05	328

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	767.1	546.6	487.3	68	1869.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3236.2	2299.5	2042.4	285.7	7864	95
Białko [g]	10%	42.46	31.3	21.3	17.8	4.5	75.1	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	15.5	22	2.7	57.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.4	2.2	6.9	1.6	18.3	855
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	10.8	37.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	123.44	84.54	55.84	6.34	270.18	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	55.28	15.54	7.94	5.53	84.31	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.69	8.59	2.79	0	16.07	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	1500	525.19	306.46	2420.83	51.3	3303.79	219
Potas [mg]	10%	3500	533.33	1559.88	72.03	164.7	2329.95	67
Wapń [mg]	10%	875	8.14	73.04	18.84	139.05	239.08	27
Fosfor [mg]	10%	580	27	236.29	19.48	99.9	382.67	66
Magnez [mg]	10%	303.75	44.55	91.47	33.14	13.5	182.66	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	3	0.5	0.13	4.19	64
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.62	153.11	77.69	0	308.44	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	2.75	0	0.03	3.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.31	0	0.03	0.4	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.28	0.01	0.16	0.58	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	4.53	0.13	0.11	5.42	94
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.07	33.81	1.44	0	41.33	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.45	0.85	6.72	0.14	8.25	245

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	737.6	815.7	366.4	68	1987.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3097.9	3416.2	1543.8	285.7	8343.8	100
Białko [g]	10%	42.46	37.5	27	18	4.5	87.2	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.3	36.2	9.6	2.7	76.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.3	8.6	3.6	1.6	29.3	1368
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	16.4	0	0.8	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.7	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	74.7	0	10.8	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85	100.76	53.41	6.34	245.52	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.47	23.25	13.18	5.53	61.45	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.8	10.75	3.05	0	17.6	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	1500	1596.74	579.54	346.27	51.3	2573.85	171
Potas [mg]	10%	3500	576.09	2001.32	203.79	164.7	2945.9	84
Wapń [mg]	10%	875	303.56	77.65	12.36	139.05	532.63	61
Fosfor [mg]	10%	580	249.56	423.53	15.16	99.9	788.16	136
Magnez [mg]	10%	303.75	42.21	122.65	7.94	13.5	186.31	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.1	4.1	0.58	0.13	5.92	91
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.28	49.71	81.3	0	214.3	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.72	0.67	0.04	2.16	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.11	0.68	0.03	4.66	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.88	0.04	0.03	1.11	222
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.49	0.02	0.16	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	8.39	0.68	0.11	10.32	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	29.83	8.27	0	47.58	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.43	1.6	0.96	0.14	6.43	191

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	473.6	757.7	551.1	68	1850.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1998.9	3178.3	2320.1	285.7	7783.2	93
Białko [g]	10%	42.46	20.4	33.6	26.8	4.5	85.6	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.7	29.6	15.9	2.7	58	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.7	11.1	4.4	1.6	19.9	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.6	0	10.8	142.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.11	93.91	77.2	6.34	255.57	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.26	22.59	9.61	5.53	49.01	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	9.83	4.27	0	18.11	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.77
Sód [mg]	10%	1500	1014.31	809.02	2026.27	51.3	3900.91	260
Potas [mg]	10%	3500	72.03	1999.35	61.05	164.7	2297.13	66
Wapń [mg]	10%	875	18.84	92.83	16.68	139.05	267.41	31
Fosfor [mg]	10%	580	19.48	463.03	9.49	99.9	591.91	102
Magnez [mg]	10%	303.75	33.14	123.34	6.23	13.5	176.22	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.5	4.09	0.53	0.13	5.27	81
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.69	66.83	72.37	0	216.91	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.69	0.67	0.04	2.08	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.48	0.15	0.03	1.66	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.42	0.01	0.03	0.48	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.52	0.03	0.16	0.74	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.8	0.09	0.11	8.15	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	40.1	2.92	0	44.46	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.81	2.24	5.62	0.14	9.75	289

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	630.7	867.3	364.8	68	1931	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2648.7	3646.9	1536.5	285.7	8118	97
Białko [g]	10%	42.46	21.6	27.7	20	4.5	74	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.1	25.4	10.2	2.7	62.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	6.3	4.1	1.6	20.5	960
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.4	0	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.2	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	29.1	0	10.8	59.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.48	139.18	49.6	6.34	278.61	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.45	50.53	13.74	5.53	77.27	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.79	14.87	2.8	0	21.48	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	1500	1393.99	770.43	324.91	51.3	2540.64	169
Potas [mg]	10%	3500	479.63	1886.91	203.79	164.7	2735.03	79
Wapń [mg]	10%	875	320.08	106.86	12.36	139.05	578.36	66
Fosfor [mg]	10%	580	251.11	271.69	15.16	99.9	637.87	110
Magnez [mg]	10%	303.75	43.73	117.21	7.94	13.5	182.39	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	3.53	0.58	0.13	5.56	85
Witamina A [µg]	25%	282.5	125.92	71.82	81.3	0	279.04	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	3.72	0.68	0.03	4.89	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.5	0.04	0.03	0.73	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.44	0.02	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	5.14	0.68	0.11	6.57	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.89	43.09	8.27	0	57.26	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.87	2.14	0.9	0.14	6.35	188

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	547.6	907.3	517.9	68	2040.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2310.8	3827.8	2173.8	285.7	8598.3	103
Białko [g]	10%	42.46	18.3	19.6	18.2	4.5	60.9	143
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.3	18.3	20.5	2.7	53	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	4.4	5.9	1.6	15.8	742
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	8.9	0	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.5	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	32.4	0	10.8	62.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	95.23	171.1	66.76	6.34	339.45	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.4	71.99	9.09	5.53	102.03	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.69	10.59	3.66	0	18.96	169
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.1
Sód [mg]	10%	1500	516.21	217.11	1161.37	51.3	1946	128
Potas [mg]	10%	3500	575.79	1598.71	61.05	164.7	2400.26	69
Wapń [mg]	10%	875	297.76	157.65	16.68	139.05	611.14	70
Fosfor [mg]	10%	580	249.54	374.06	9.49	99.9	733	126
Magnez [mg]	10%	303.75	40.06	119.71	6.23	13.5	179.51	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.88	3.87	0.53	0.13	5.43	84
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.28	114.96	72.37	0	270.62	96
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.29	0.67	0.04	1.73	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.36	0.15	0.03	3.38	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.46	0.01	0.03	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.51	0.03	0.16	1.13	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	4.6	0.09	0.11	5.94	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	68.98	2.92	0	81.37	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	0.6	3.22	0.14	4.86	144

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	654.3	739.2	602.7	68	2064.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2758	3096.7	2511.3	285.7	8651.9	103
Białko [g]	10%	42.46	30	23	12.5	4.5	70.1	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16	32.2	38.6	2.7	89.6	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	6.2	11.5	1.6	26.7	1249
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.2	0	0.8	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5	0.1	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.4	94.09	53.12	6.34	253.98	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.07	17.63	4.26	5.53	78.51	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6	9.66	3.92	0	19.59	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.78
Sód [mg]	10%	1500	492.46	306.27	948.96	51.3	1798.99	119
Potas [mg]	10%	3500	288.8	1810.15	263.34	164.7	2527	73
Wapń [mg]	10%	875	16.6	75.42	17.28	139.05	248.35	29
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	357.16	24.57	99.9	511.15	88
Magnez [mg]	10%	303.75	10.8	108.75	9.81	13.5	142.86	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	3.7	0.67	0.13	5.15	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	98.88	36.81	86.17	0	221.86	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	3.46	0.83	0.03	5.2	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.66	0.05	0.03	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.06	0.16	0.68	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.62	0.77	0.11	8.27	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	22.08	11.2	0	52.12	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.36	0.85	2.63	0.14	4.49	133

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	445.1	674.5	402.8	68	1590.5	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1871.8	2831.2	1692.8	285.7	6681.8	79
Białko [g]	10%	42.46	20	31.8	23	4.5	79.5	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.9	24.8	14	2.7	56.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	7.6	4.3	1.6	19.3	904
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.7	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.1	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	100.1	0	10.8	272.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	58.81	85.27	47.35	6.34	197.78	72
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.13	21.65	10.23	5.53	59.55	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.57	9	2.8	0	14.38	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.63
Sód [mg]	10%	1500	440.17	778.82	1826.11	51.3	3096.41	206
Potas [mg]	10%	3500	120.32	1894.9	203.79	164.7	2383.71	68
Wapń [mg]	10%	875	32.03	97.99	12.36	139.05	281.44	32
Fosfor [mg]	10%	580	101.25	417.56	15.16	99.9	633.87	109
Magnez [mg]	10%	303.75	9.45	115.17	7.94	13.5	146.06	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.3	3.98	0.58	0.13	6	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.37	66.32	81.3	0	322	114
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.69	0.67	0.04	2.85	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	1.6	0.68	0.03	2.72	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.08	0.04	0.03	1.2	241
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.42	0.02	0.16	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	10.51	0.68	0.11	11.43	199
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	28.75	8.27	0	39.96	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.22	2.16	5.07	0.14	7.74	230

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	634.5	531.9	390.7	68	1625.2	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2677.6	2235.2	1650	285.7	6848.7	82
Białko [g]	10%	42.46	21.5	23.8	8.9	4.5	59	139
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	16.3	6.8	2.7	39.8	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	2	1	1.6	10.1	473
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	0	0.8	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28.9	0	10.8	39.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.32	77.24	75.37	6.34	266.29	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.55	21.87	8.53	5.53	69.49	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.29	10.02	4	0	17.32	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	1500	575.08	397.35	982.63	51.3	2006.37	133
Potas [mg]	10%	3500	203.21	1585.47	72.03	164.7	2025.41	58
Wapń [mg]	10%	875	6.56	155.96	18.84	139.05	320.42	37
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	232.23	19.48	99.9	366.73	63
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	97.13	33.14	13.5	149.53	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.98	0.5	0.13	4.99	77
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	60.76	77.69	0	219.76	79
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.13	0.67	0.04	1.52	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.25	0	0.03	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.31	0	0.03	0.4	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.31	0.01	0.16	0.52	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.59	0.13	0.11	4.52	78
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	36.45	1.44	0	46.17	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	1.1	2.72	0.14	5.01	149

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1894.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7961.5	95
Białko [g]	10%	42.46	73.5	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	63.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.3	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	97.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	265.07	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.1	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	17.87	159
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	2727.02	181
Potas [mg]	10%	3500	2413.21	69
Wapń [mg]	10%	875	388.23	45
Fosfor [mg]	10%	580	581.32	100
Magnez [mg]	10%	303.75	164.82	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	5.25	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	404.6	144
Witamina D [µg]	10%	10	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.84	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.51	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	49.58	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.81	202