

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 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**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p> <p>6. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> 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%, <b>Seler</b> 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 <b>pszenna</b>) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Makaron z serem i masłem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 22%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 22%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (<b>gluten</b>), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gluten, gorczyca.</b>]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-06-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>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 <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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 (<b>mleko</b>) 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. 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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Piątek, 2026-06-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% ściągane</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 70.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. <b>drożdżówka z serem</b> 90.00g</li> <li>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)]</li> <li>5. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziarnowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Kiełbasa mielona RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%), woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i, E262, E33, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Osłonka niejadalna]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-06-13**

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

**Dzień: 5 - Niedziela, 2026-06-14**

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

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

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron na mleku 2% 2016 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw diety RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, 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, <b>gorczyca</b>, 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: <b>mleko 2% łąciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>pszenna</b>) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. Ryż z truskawkami i jogurtem 350.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 13%, Cukier 7%, <b>cukier waniliowy dr oetker</b> 1%</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>4. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17**

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

**Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz biały RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<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 <b>sojowe</b>, białonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy</b>.]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz 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, <b>gorczycy</b>, 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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, 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 <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja</b>, <b>nasiona sezamu</b> i <b>orzechy</b>.], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 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, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>białonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy</b>.]</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"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li><b>drożdżówka z owocami</b> 90.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 27%, Cukier 2%</li> <li>Mandarynki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (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
			Zawartość w porcji					
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