

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 20-29.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-20
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> 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:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Sobota, 2026-06-20**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>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. Szyńska chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łacie</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>5. Rzodkiewka 30.00g</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa 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>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Sos pomidorowy RW 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</li> <li>5. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>6. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 27%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2026-06-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>łbionnik 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>]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbuzający 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. Karkówka pieczona rw 80.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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. sos potrawkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Sól biała 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>6. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. 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.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-06-22**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g 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 ziółowy 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. Forszmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10%</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>4. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. 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. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2026-06-23**

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>Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>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>Szynka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktosa</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]</li> <li>Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>owsiane</b> 13%</li> <li>Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 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], Koper ogrodowy 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 7%, Cebula 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> <li>Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>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 szynkowa RW 100.00g [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>]</li> <li>Salata lodowa rw 30.00g</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>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2026-06-24**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% taciaste</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kiełbasa 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<p>roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p> <p>5. Banan 150.00g</p> <p>6. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</p>	<p>konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbuzający 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Bigos z młodej kapusty rw 250.00g składniki: Kapusta biała 50%, Wieprzowina łopatką 20%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 10% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Smalec 3%, Słonina 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	
---	---	--	--

**Dzień: 6 - Czwartek, 2026-06-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 27%, Cukier 2%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [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.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Piątek, 2026-06-26**

<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% łaciaste</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 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%, Sól biała 0%</li> <li>2. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>3. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. 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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Sobota, 2026-06-27**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [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>]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% tłaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>6. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 13%</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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>, ], Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 200.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. sałatka ze śledzia rw 150.00g składniki: Śledź solony (<b>ryba</b>) 33%, <b>jaja gotowane iżż</b> 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Herbata czarna 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: 9 - Niedziela, 2026-06-28**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy.</b>]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-06-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [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.]</p> <p>4. Rzodkiewka 30.00g</p> <p>5. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łąciate</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</p> <p>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazyliia suszona 0%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>5. Banan 150.00g</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler</b>.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 1%, Czosnek 1%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>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)]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	599.9	880.4	479.9	68	2028.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2534.1	3685.2	2012.5	285.7	8517.7	101
Białko [g]	10%	42.46	19.6	27.5	17.8	4.5	69.6	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.2	41.9	18	2.7	72.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.7	8.3	5.7	1.6	20.4	953
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.1	0	0.8	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	7.2	0.2	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.6	0	10.8	90.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.31	102.2	66.16	6.34	285.02	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.87	19.27	24.77	5.53	97.45	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.99	8.08	9.37	0	23.46	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	1500	923.56	569.75	1265.23	51.3	2809.85	187
Potas [mg]	10%	3500	597.14	1097.44	184.35	164.7	2043.63	58
Wapń [mg]	10%	875	16.01	116.75	15.24	139.05	287.06	33
Fosfor [mg]	10%	580	32.13	395.63	22.36	99.9	550.02	95
Magnez [mg]	10%	303.75	46.44	105.4	10.1	13.5	175.44	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.75	4.06	0.65	0.13	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.26	45.36	153.89	0	281.52	99
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.63	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	4.44	1.62	0.03	6.38	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.65	0.02	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.46	0.08	0.16	0.84	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.87	1.09	0.11	7.78	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.85	15.08	51.84	0	75.78	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	1.58	3.51	0.14	7.02	208

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	522	887	290	81	1780.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2196.9	3712.6	1224.3	340.8	7474.8	90
Białko [g]	10%	42.46	29.3	31	7.5	5.8	73.6	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	40.4	4.2	2.7	63.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	8	1.1	1.6	16	751
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	17.4	0	0.8	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.4	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	46	0	10.8	218.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.4	106.4	58.27	8.37	240.45	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.89	22.71	8.77	5.67	47.05	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.88	13.3	5.86	0	23.05	205
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.2
Sód [mg]	10%	1500	2124.28	957.02	471.79	85.05	3638.15	243
Potas [mg]	10%	3500	263.64	1778.57	90.75	270	2402.96	70
Wapń [mg]	10%	875	33.51	193.74	16.68	229.5	473.44	54
Fosfor [mg]	10%	580	106.96	578.5	16.6	164.7	866.77	149
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	262.58	7.94	22.95	306.81	101
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	7.73	0.36	0.13	9.8	151
Witamina A [µg]	25%	282.5	183.3	114.59	72.3	1.12	371.32	132
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.63	0.67	0.04	2.79	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	6	0.08	0.03	7.06	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.94	0.01	0.05	1.08	217
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.59	0.02	0.27	1.15	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	6.83	0.13	0.17	7.85	136
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	59.9	2.88	0.67	71.74	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.9	2.65	1.31	0.23	9.09	269

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	663.5	955.9	302.8	68	1990.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2797.1	4022.7	1277.9	285.7	8383.5	100
Białko [g]	10%	42.46	34.1	35.5	7.9	4.5	82.2	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.6	28	4.5	2.7	51	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	7.8	1.2	1.6	18.9	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.7	0.2	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.95	145.1	60.94	6.34	312.34	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.49	13.13	11	5.53	69.17	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.96	9.66	6.94	0	23.57	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	1500	1006.18	1194.37	473.23	51.3	2725.09	182
Potas [mg]	10%	3500	298.61	1361.99	184.35	164.7	2009.65	58
Wapń [mg]	10%	875	22.9	88.03	15.24	139.05	265.23	31
Fosfor [mg]	10%	580	23.04	412.67	22.36	99.9	557.98	96
Magnez [mg]	10%	303.75	8.37	133.64	10.1	13.5	165.61	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	4.58	0.65	0.13	6.19	96
Witamina A [μg]	25%	282.5	87.11	72.9	153.89	0	313.91	111
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.64	1.62	0.03	3.87	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.73	0.02	0.03	0.84	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.42	0.08	0.16	0.71	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.34	6.72	1.09	0.11	8.27	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.76	39.02	51.84	0	102.63	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.79	3.31	1.31	0.14	6.81	202

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	815.7	633.6	499.4	81	2029.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3429.2	2658.6	2092.8	340.8	8521.5	102
Białko [g]	10%	42.46	41.7	19.6	13.6	5.8	80.8	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.7	24.4	21.6	2.7	76.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.7	5.3	6.8	1.6	28.6	1337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	9.1	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	3	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	47.4	0	10.8	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.97	87.59	65.52	8.37	264.46	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.49	20.23	8.41	5.67	55.81	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.37	7.64	5.88	0	19.9	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.31
Sód [mg]	10%	1500	1973.53	325.19	1732.15	85.05	4115.93	275
Potas [mg]	10%	3500	670.17	1420.7	36.93	270	2397.8	69
Wapń [mg]	10%	875	672.6	106.76	12.36	229.5	1021.23	116
Fosfor [mg]	10%	580	372.28	318.35	5.71	164.7	861.05	148
Magnez [mg]	10%	303.75	82.46	86.43	4.61	22.95	196.45	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	3.24	0.41	0.13	6.01	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	66.5	70.42	1.12	221.3	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.39	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.31	2.1	0.09	0.03	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.52	0.01	0.05	0.85	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.37	0.02	0.27	1.12	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	4.79	0.05	0.17	6.23	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	22.8	1.75	0.67	34.68	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.48	0.9	4.81	0.23	10.28	304

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	813.9	820.9	536.4	68	2239.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3424.4	3433.2	2250.8	285.7	9394.3	112
Białko [g]	10%	42.46	26.2	26.3	26.8	4.5	84	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	40.8	20.4	2.7	88.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	13.3	11.2	1.6	35.2	1647
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.1	0.2	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.6	0	10.8	96.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	124.65	92	64.72	6.34	287.71	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	62.18	19.83	11	5.53	98.55	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.15	9.78	6.94	0	23.88	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.23
Sód [mg]	10%	1500	1228.48	535.76	1531.63	51.3	3347.18	223
Potas [mg]	10%	3500	545.84	1915.16	184.35	164.7	2810.05	81
Wapń [mg]	10%	875	9.53	125.52	15.24	139.05	289.35	33
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	339.08	22.36	99.9	492.66	84
Magnez [mg]	10%	303.75	45.9	109.52	10.1	13.5	179.02	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	3.4	0.65	0.13	4.97	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.94	107.34	153.89	0	339.18	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	2.19	1.62	0.03	4.13	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.62	0.02	0.03	0.73	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.41	0.08	0.16	0.8	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.49	1.09	0.11	8.39	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.26	49.72	51.84	0	107.82	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.41	1.48	4.25	0.14	8.36	248



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	749.1	618.7	488.2	81	1937.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.9	2603.7	2045.6	340.8	8143.1	98
Białko [g]	10%	42.46	28.7	26.6	16.9	5.8	78.1	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.8	16.6	20.9	2.7	63.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	4.1	7	1.6	21.6	1013
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	7.7	0	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.2	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	64.5	0	10.8	94.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.52	95.46	61.31	8.37	274.67	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.43	16.71	8.5	5.67	49.32	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.75	9.94	6.63	0	21.32	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.14
Sód [mg]	10%	1500	1714.82	305.44	1340.02	85.05	3445.33	229
Potas [mg]	10%	3500	463.05	2041.91	106.95	270	2881.92	82
Wapń [mg]	10%	875	307.88	135.32	18.93	229.5	691.64	78
Fosfor [mg]	10%	580	251	424.83	8.59	164.7	849.13	145
Magnez [mg]	10%	303.75	42.21	121.89	5.33	22.95	192.39	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.88	4	0.58	0.13	5.61	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.28	65.94	75.22	1.12	216.58	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.47	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	2.47	0	0.03	2.75	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.92	0.01	0.05	1.11	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.46	0	0.27	1.16	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	9.54	0.11	0.17	10.41	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.07	39.56	4.63	0.67	48.94	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.76	0.84	3.72	0.23	8.61	255

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	635.2	962.7	428.5	68	2094.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2664.2	4044.3	1801.3	285.7	8795.7	106
Białko [g]	10%	42.46	34.3	33.2	19.2	4.5	91.4	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	31.6	13.3	2.7	75.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	4.6	3.9	1.6	27.3	1280
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	3.9	0.8	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0.9	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.6	324	10.8	356.4	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.35	143.7	61.48	6.34	273.89	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.04	18.93	11	5.53	57.51	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.56	15.21	6.94	0	23.72	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.69
Sód [mg]	10%	1500	891.34	791.25	600.13	51.3	2334.03	155
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1459.16	304.05	164.7	2131.04	62
Wapń [mg]	10%	875	582.52	105.14	57.54	139.05	884.25	102
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	394.81	205.96	99.9	715.8	124
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	119.7	20.9	13.5	159.86	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.4	2.63	0.13	7.53	117
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	37.64	357.9	0	476.84	169
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.32	2.2	0.04	3.24	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.34	2.13	0.03	7.19	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.47	0.07	0.03	0.62	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.3	0.54	0.16	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.35	1.14	0.11	6.29	110
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	14.42	51.84	0	74.54	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	2.19	1.66	0.14	5.83	173

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	856.2	589.8	479.8	68	1994	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3607.2	2489.7	2012	285.7	8394.8	100
Białko [g]	10%	42.46	43.8	30.8	19.6	4.5	98.8	233
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.8	9.7	19.1	2.7	54.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.2	2	3.6	1.6	17.5	821
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.2	7.9	0.8	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	0.8	2.8	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	40.7	110.8	10.8	181.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.13	99.68	60.47	6.34	288.64	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.92	14.22	10.07	5.53	66.75	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.69	10.12	6.51	0	23.33	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	1500	2266.54	735.66	3257.63	51.3	6311.14	420
Potas [mg]	10%	3500	608.75	2243.4	202.29	164.7	3219.15	92
Wapń [mg]	10%	875	297.44	110.94	50.88	139.05	598.32	69
Fosfor [mg]	10%	580	297.72	439.04	206.93	99.9	1043.59	180
Magnez [mg]	10%	303.75	52.2	161.09	25.74	13.5	252.53	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.24	4.89	1.4	0.13	7.68	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.85	84.85	88.59	0	329.29	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	5.19	0.04	5.95	59
witamina E [mg]	30%	4.5	1.81	1.59	2.48	0.03	5.92	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.47	0.03	0.03	0.7	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.44	0.26	0.16	1.36	273
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.32	14.23	1.57	0.11	18.25	318
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	50.91	12.65	0	116.57	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.29	2.04	9.04	0.14	15.77	467

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	326.4	700.3	503	81	1610.8	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1380.4	2950.1	2108.1	340.8	6779.6	80
Białko [g]	10%	42.46	9.1	35	17.4	5.8	67.4	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.1	18	21.2	2.7	46.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	5	7.1	1.6	14.9	698
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.5	0	0.8	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0.2	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.75	103.06	64.09	8.37	240.28	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.45	22.84	11	5.67	47.97	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.38	7.41	6.94	0	17.74	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	1500	817.39	485.48	1337.23	85.05	2725.16	181
Potas [mg]	10%	3500	90.75	1172.77	184.35	270	1717.87	50
Wapń [mg]	10%	875	16.68	85.98	15.24	229.5	347.41	40
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	455.23	22.36	164.7	658.89	113
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	76.24	10.1	22.95	117.24	39
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.74	0.65	0.13	4.9	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	38.28	153.89	1.12	265.6	94
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.29	0.67	0.04	2.68	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.71	1.62	0.03	4.46	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.3	0.02	0.05	0.4	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.08	0.27	0.81	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.55	1.09	0.17	8.95	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	22.97	51.84	0.67	78.36	233
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	1.34	3.71	0.23	6.81	202

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-06-29

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	677.2	674.2	508.7	81	1941.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2842.4	2834.2	2148.6	340.8	8166.2	98
Białko [g]	10%	42.46	30.6	25.6	22.2	5.8	84.3	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	19.5	7.1	2.7	56.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.3	4.9	2.4	1.6	19.4	909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.5	0.2	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.8	0.3	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	26.7	27.4	10.8	227	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.94	105.67	93.24	8.37	287.23	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.49	37.47	11.93	5.67	73.57	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.39	13.56	8.8	0	26.76	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	1500	1682.8	322.41	664.65	85.05	2754.92	183
Potas [mg]	10%	3500	123.65	1999.35	410.36	270	2803.38	81
Wapń [mg]	10%	875	29.02	140.02	42.2	229.5	440.74	50
Fosfor [mg]	10%	580	96.93	484.81	199.72	164.7	946.17	163
Magnez [mg]	10%	303.75	7.29	249.69	34.43	22.95	314.37	103
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.2	6.08	1.26	0.13	8.69	134
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.13	875.38	108.07	1.12	1158.71	410
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.46	0.67	0.04	2.61	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	1.89	0.87	0.03	3.05	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.78	0.1	0.05	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.49	0.14	0.27	1.14	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.35	6.53	0.17	13.15	229
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	36.55	24.34	0.67	64.35	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.67	0.89	1.84	0.23	6.88	204

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1964.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8257.1	99
Białko [g]	10%	42.46	81	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	275.47	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	66.32	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.67	202
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3420.68	228
Potas [mg]	10%	3500	2441.74	70
Wapń [mg]	10%	875	529.87	61
Fosfor [mg]	10%	580	754.21	130
Magnez [mg]	10%	303.75	205.97	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.7	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	397.43	141
Witamina D [µg]	10%	10	2.68	27
witamina E [mg]	30%	4.5	4.83	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.56	166
Witamina C [mg]	55%	33.75	77.54	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.55	253