

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego dorośli 01-10.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-01-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 120.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczyce), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Szpinak duszony z tłuszczem rw 160.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</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 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. pasta z jajek rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szczypiorek 2% 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńska drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 380.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg wiejski tłusty Piątnica 100.00g</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Sos koperkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Salata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 60.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] Pomidor 80.00g Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Woda wodociągowa 10%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Fasolka szparagowa mrożona 5%, Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Sos pomidorowy RW 150.00g 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 pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</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 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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 kwaszony 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Jabłko 200.00g 5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łacie 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 5. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Kiełbasa 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 sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Sałata 50.00g 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. Banan 150.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 3. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% 4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, Seler 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% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 100.00g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>6. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perlowa 10%</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. 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 (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	479.3	843	345.4	68	1735.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2015.3	3531.8	1458.4	285.7	7291.4	87
Białko [g]	10%	42.46	15.1	34.7	7.7	4.5	62.3	147
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	36.2	6.3	2.7	61.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	6.1	1	1.6	13.2	620
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.2	0	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.96	100.34	66.31	6.34	242.96	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.36	25.23	8.71	5.53	50.85	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.41	11.84	3.78	0	19.04	169
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.42
Sód [mg]	10%	1500	2276.9	1395.6	419.95	51.3	4143.76	276
Potas [mg]	10%	3500	25.12	2137.76	61.05	164.7	2388.63	69
Wapń [mg]	10%	875	12.16	201.6	16.68	139.05	369.5	42
Fosfor [mg]	10%	580	3.83	447.13	9.49	99.9	560.36	97
Magnez [mg]	10%	303.75	4.52	176.74	6.23	13.5	201	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	7.03	0.53	0.13	8.12	124
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	88.66	72.37	0	230.48	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	6.69	0.15	0.03	6.94	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.19	0.01	0.03	1.25	252
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.58	0.03	0.16	0.8	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	11.33	0.09	0.11	11.58	202
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	53.19	2.92	0	57.29	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.32	3.87	1.16	0.14	10.35	307

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	687	745.2	635.7	81	2148.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2897.1	3142.4	2669.1	340.8	9049.6	109
Białko [g]	10%	42.46	29.8	25.6	23.7	5.8	85	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.4	14.9	23.9	2.7	58	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	3.3	7.7	1.6	19.7	925
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.2	1.9	0.8	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.8	0.3	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	158.8	10.8	194.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.01	133.14	83.88	8.37	332.41	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	48.22	27.64	9.27	5.67	90.81	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.45	12.09	5.3	0	21.85	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.42
Sód [mg]	10%	1500	565.8	851.83	1183.43	85.05	2686.12	180
Potas [mg]	10%	3500	237.24	1277.77	137.39	270	1922.41	56
Wapń [mg]	10%	875	13.58	89.2	254.49	229.5	586.78	67
Fosfor [mg]	10%	580	21.6	277.69	110.86	164.7	574.86	99
Magnez [mg]	10%	303.75	8.46	82.49	39.33	22.95	153.24	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.52	3.17	1.53	0.13	5.36	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.43	38.66	78.6	1.12	204.82	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	1.42	0.04	2.53	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	1.41	0.28	0.03	2.43	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.03	0.05	0.41	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.24	0.24	0.27	0.8	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	3.55	0.17	0.17	4.64	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.35	23.2	1.98	0.67	37.21	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	2.36	3.28	0.23	6.71	199

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	615.4	631	484.2	68	1798.8	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2594.3	2667	2039.1	285.7	7586.3	90
Białko [g]	10%	42.46	21	17.3	21.2	4.5	64.3	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	8.8	13.5	2.7	39	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	1.3	5.3	1.6	13.5	633
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	0.3	0	0.8	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.2	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	1.3	0	10.8	38	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.41	124.45	71.29	6.34	307.5	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.5	26.45	13.6	5.53	67.1	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.96	7.96	4.02	0	19.95	178
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	1500	802.8	483.12	459.91	51.3	1797.14	120
Potas [mg]	10%	3500	669.06	927.16	203.79	164.7	1964.71	56
Wapń [mg]	10%	875	409.68	89.7	12.36	139.05	650.79	74
Fosfor [mg]	10%	580	396.81	210.9	15.16	99.9	722.78	124
Magnez [mg]	10%	303.75	74.61	77.96	7.94	13.5	174.01	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.61	3.03	0.58	0.13	5.36	83
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	32.36	81.3	0	188.73	67
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.14	0.68	0.03	2.4	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.28	0.04	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.19	0.02	0.16	0.98	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	2.85	0.68	0.11	4.2	73
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	17.07	8.27	0	29.9	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	1.34	1.27	0.14	4.49	133

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	554.4	974.6	346.4	81	1956.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2332.8	4088.7	1462.7	340.8	8225.2	99
Białko [g]	10%	42.46	29.3	34.8	7.8	5.8	77.8	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	39.2	6.2	2.7	65.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	7.6	1	1.6	15.4	723
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.4	0	0.8	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.39	124.88	66.37	8.37	272.02	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.2	17.58	8.26	5.67	44.72	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	8.84	3.51	0	16.39	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.04
Sód [mg]	10%	1500	2281.94	1202.04	924.31	85.05	4493.34	300
Potas [mg]	10%	3500	204.04	1453.67	72.03	270	1999.74	58
Wapń [mg]	10%	875	14.32	111.96	18.84	229.5	374.64	43
Fosfor [mg]	10%	580	15.17	473.45	19.48	164.7	672.81	116
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	112.6	33.14	22.95	177.36	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.39	0.5	0.13	5.69	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	160.41	77.69	1.12	320.53	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.86	0.67	0.04	2.25	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.51	0	0.03	5.22	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.02	0	0.05	1.13	226
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.4	0.01	0.27	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.33	0.13	0.17	10.33	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	34.73	1.44	0.67	45.13	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.33	3.33	2.56	0.23	11.23	332

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	625.2	1079.5	530	68	2302.8	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2633.6	4551.6	2225	285.7	9696.1	117
Białko [g]	10%	42.46	32.2	45.8	18.6	4.5	101.2	239
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	24.5	20.6	2.7	65.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	4.8	5.9	1.6	20	937
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.6	0	0.8	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.28	174.74	69.07	6.34	337.45	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.93	14.12	8.71	5.53	57.3	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	11.72	3.51	0	19.26	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	1500	573.06	735.41	1680.31	51.3	3040.09	202
Potas [mg]	10%	3500	203.22	1620.75	72.03	164.7	2060.7	59
Wapń [mg]	10%	875	6.56	110.84	18.84	139.05	275.31	32
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	525.46	19.48	99.9	659.96	114
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	128.93	33.14	13.5	181.34	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.65	0.5	0.13	7.66	118
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	29.49	77.69	0	188.49	67
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.28	0	0.03	4	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.48	0	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.01	0.16	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	11.37	0.13	0.11	12.3	214
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	17.69	1.44	0	27.41	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	2.04	4.66	0.14	7.6	224

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	537.9	868.2	560.8	81	2048	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2265.9	3647.2	2352	340.8	8606	103
Białko [g]	10%	42.46	29.5	30.5	13.9	5.8	79.9	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.6	26.4	23.6	2.7	67.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	6.2	6.6	1.6	20	936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.7	0	0.8	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.3	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74	136.77	74.86	8.37	294	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.56	29.37	9.16	5.67	59.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	19.54	3.78	0	27.35	244
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	1500	1384.82	355.8	1679.95	85.05	3505.63	234
Potas [mg]	10%	3500	204.04	2650.23	61.05	270	3185.32	92
Wapń [mg]	10%	875	14.32	212.59	16.68	229.5	473.1	54
Fosfor [mg]	10%	580	15.17	500.47	9.49	164.7	689.85	119
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	154.51	6.23	22.95	192.36	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	7.97	0.53	0.13	9.3	143
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	100.54	72.37	1.12	255.34	91
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.3	0.15	0.03	3.17	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.89	0.01	0.05	1	201
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.62	0.03	0.27	0.96	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.32	0.09	0.17	9.28	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	49.2	2.92	0.67	61.08	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.84	0.98	4.66	0.23	8.76	259

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	850.1	944	346.4	68	2208.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3592.4	3966.5	1462.7	285.7	9307.6	112
Białko [g]	10%	42.46	22.9	26.9	7.8	4.5	62.4	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	29.7	6.2	2.7	52.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	7.2	1	1.6	14.9	698
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	13	0	0.8	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	5.8	0	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	9.6	0	10.8	46.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	161.11	150.51	66.37	6.34	384.34	140
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.76	28.93	8.26	5.53	74.49	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.34	17.02	3.51	0	26.88	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.6
Sód [mg]	10%	1500	585.88	495.62	924.31	51.3	2057.12	137
Potas [mg]	10%	3500	731.27	1485.38	72.03	164.7	2453.39	70
Wapń [mg]	10%	875	427.9	139.35	18.84	139.05	725.15	83
Fosfor [mg]	10%	580	389.89	294.6	19.48	99.9	803.88	138
Magnez [mg]	10%	303.75	95.03	87.5	33.14	13.5	229.18	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.02	3.36	0.5	0.13	7.04	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	93.93	48.88	77.69	0	220.51	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.98	0.67	0.04	2.43	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	4.44	0	0.03	4.82	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.42	0.28	0	0.03	0.75	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.54	0.01	0.16	1.41	283
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	5.68	0.13	0.11	7.3	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.85	29.33	1.44	0	46.62	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	1.37	2.56	0.14	5.14	152

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	714.5	771.5	545.7	68	2099.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3010.3	3233.2	2288.6	285.7	8818	106
Białko [g]	10%	42.46	32.9	32.7	17.2	4.5	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	31.6	22.9	2.7	75.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	5.2	6.9	1.6	21.4	1004
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	0.8	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.9	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.06	95.44	69.46	6.34	280.32	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	46.39	13	8.71	5.53	73.64	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.62	13.01	3.78	0	24.42	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.97
Sód [mg]	10%	1500	576.66	1456.09	1283.95	51.3	3368.01	224
Potas [mg]	10%	3500	444.42	2343.61	61.05	164.7	3013.78	87
Wapń [mg]	10%	875	13.77	116.66	16.68	139.05	286.16	33
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	470.62	9.49	99.9	611.33	105
Magnez [mg]	10%	303.75	11.16	155.33	6.23	13.5	186.23	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	4.34	0.53	0.13	5.91	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	95.1	54.37	72.37	0	221.85	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	4.47	0.15	0.03	6.02	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	1.16	0.01	0.03	1.31	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.42	0.03	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.96	11.81	0.09	0.11	12.99	226
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.55	30.28	2.92	0	49.77	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	4.04	3.56	0.14	8.42	250

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	678.8	960.2	525.1	81	2245.2	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2867.1	4042.1	2216.4	340.8	9466.6	114
Białko [g]	10%	42.46	23.4	31.7	22.5	5.8	83.4	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.5	25.2	10.1	2.7	50.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	5.9	3.2	1.6	16.4	766
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3	11.2	0	0.8	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	5.8	0.1	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	63.4	0	10.8	100.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.62	158.56	88.66	8.37	376.21	137
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.45	24.06	30.97	5.67	118.16	216
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	14.22	5.53	0	24.73	219
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.86
Sód [mg]	10%	1500	302.29	320.18	485.11	85.05	1192.64	79
Potas [mg]	10%	3500	1126.82	1740.07	268.05	270	3404.95	98
Wapń [mg]	10%	875	422.14	144.63	19.92	229.5	816.2	93
Fosfor [mg]	10%	580	461.53	428.19	25.96	164.7	1080.4	186
Magnez [mg]	10%	303.75	132.02	105.08	11.72	22.95	271.77	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.48	4.53	0.79	0.13	7.95	122
Witamina A [μg]	25%	282.5	12.82	661.3	94.48	1.12	769.74	272
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.61	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	3.85	0.83	0.03	5.68	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.3	0.37	0.05	0.05	0.78	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.69	0.37	0.03	0.27	1.38	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.23	5.37	0.74	0.17	7.53	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.69	28.08	16.19	0.67	52.65	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.83	0.88	1.34	0.23	2.98	88

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	635.2	572.3	502.4	81	1791	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2679.7	2400.3	2114.2	340.8	7535.1	90
Białko [g]	10%	42.46	21.3	23.7	24.8	5.8	75.7	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	22.2	15.3	2.7	53.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	6.1	5.6	1.6	18.3	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.5	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	1.4	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	76.5	0	10.8	113.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.02	73.65	68.2	8.37	260.25	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.5	11.38	9.34	5.67	50.89	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.45	8.6	3.78	0	18.84	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	1500	572.02	997.47	1967.95	85.05	3622.5	241
Potas [mg]	10%	3500	755.21	1751.92	61.05	270	2838.19	82
Wapń [mg]	10%	875	408.28	99.98	16.68	229.5	754.45	86
Fosfor [mg]	10%	580	367.93	329.22	9.49	164.7	871.35	150
Magnez [mg]	10%	303.75	62.99	135.92	6.23	22.95	228.1	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.48	4.79	0.53	0.13	6.95	107
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	67.04	72.37	1.12	224.54	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.59	0.67	0.04	2.05	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.92	0.56	0.15	0.03	1.66	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.59	0.01	0.05	0.87	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.4	0.03	0.27	1.3	261
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2	5.94	0.09	0.17	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	23.24	2.92	0.67	36.74	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	2.77	5.46	0.23	9.05	268

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2033.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8558.2	103
Białko [g]	10%	42.46	77.9	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	58.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.3	810
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	308.75	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.77	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	21.87	195
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2990.63	199
Potas [mg]	10%	3500	2523.18	73
Wapń [mg]	10%	875	531.21	61
Fosfor [mg]	10%	580	724.76	125
Magnez [mg]	10%	303.75	199.46	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.93	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	282.5	100
Witamina D [µg]	10%	10	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	4.23	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.86	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.97	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.84	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	44.38	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.47	221