

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

**Dzień: 1 - Czwartek, 2026-01-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatką pieczoną RW 120.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>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 <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, 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%, <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>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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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 <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>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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Piątek, 2026-01-02**

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

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-01-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 380.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</li> <li>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. <b>Twaróg wiejski tłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2026-01-04**

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

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-01-05**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>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%</li> <li>makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</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>Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li><b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2026-01-06**

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

**Dzień: 7 - Środa, 2026-01-07**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</li> <li>5. Mandarynki 100.00g</li> <li>6. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, <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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Zapiekanka z makaronu i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, <b>Seler</b> 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, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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 <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Czwartek, 2026-01-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Jabłko 200.00g</li> <li>5. 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>6. Pomidor 80.00g</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 5%, 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>) 2%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>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 <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. sos potrawkowy rw 150.00g 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>3. Sałata 50.00g</li> <li>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2026-01-09**

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

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-01-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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 <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>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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> <p>6. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 10%</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 ziołowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [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>], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>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 (<b>mleko</b>) 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
			Zawartość w porcji					
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