

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 21-30.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.]</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. Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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: 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. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 80.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Szyńska prasowana RW 120.00g [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] 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 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% 3. Ryż brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0% 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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. 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.] 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. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka 120.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Marchew 8%, Ryż biały 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Papryka czerwona 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"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g Jabłko 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [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.] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 3. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Połędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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. Łopatka pieczona RW 100.00g [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 gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jabłko 150.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 550.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 40.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Poledwica 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. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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 prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 120.00g [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] Salata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0% 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.] Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 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"> Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka drobiowa RW 120.00g [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.] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 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% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa 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"> Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 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.]</p> <p>4. Papryka czerwona 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>1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>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%</p> <p>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%</p> <p>5. 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 150.00g [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. 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. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]</p>

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 120.00g [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] Banan 150.00g Salata lodowa rw 50.00g 	<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 ziołowy 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 rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 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 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 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"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Poledwica drobiowa RW 120.00g [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.] 4. Pomidor 80.00g 5. Mandarynki 100.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 ziołowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Pomidor 80.00g 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. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	792.9	864.7	549.8	321.1	2528.7	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3318.6	3628.1	2309.6	1351.3	10607.7	128
Białko [g]	10%	42.46	30.4	32.6	15.5	18.3	96.9	229
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.4	32.7	19.8	10.7	102.7	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.5	6.7	4.3	1.4	25.1	1176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13	2.7	3.1	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5	1.4	0.5	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.28	115.91	79.84	38.12	315.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.54	17.82	11.46	8.41	48.26	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.5	12.15	5.06	0.46	22.19	197
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.53
Sód [mg]	10%	1500	1691.83	308.59	2052.61	20.47	4073.52	272
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1278.16	110.6	39.84	1632.4	47
Wapń [mg]	10%	875	12.36	127.27	32.31	6.14	178.1	21
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	638.77	24.34	13.32	691.61	119
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	253.15	13.37	2.58	277.05	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.68	0.48	0.19	6.93	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	89.2	78.69	5.12	254.32	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0	2.16	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.9	1.04	0.43	6.07	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.97	0.02	0.01	1.05	211
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.03	0	0.54	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.49	0.22	0.05	6.46	113
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.11	6.71	3.07	47.18	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.69	0.85	5.7	0.05	10.18	302

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.6	751.9	548.2	251.8	2124.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2408.6	3161.8	2301.6	1039.8	8912	108
Białko [g]	10%	42.46	29.7	31.4	19.7	6	86.9	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	20.7	21.2	23.3	83.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	5.1	5.9	1.6	19.3	905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.6	0	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.2	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.72	118.12	71.56	5.39	270.8	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.27	18.05	2.47	0.91	27.71	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	16.27	4	2.13	27.7	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	42.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	41.8
Sód [mg]	10%	1500	2337.07	735.85	1738.5	569.52	5380.95	359
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1616.24	71.77	0	1871.82	53
Wapń [mg]	10%	875	15.21	159.57	18.89	0	193.68	22
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	556.18	19.47	0	597.99	103
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	187.81	33.18	0	231.11	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.15	0.51	0	5.32	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	65.49	77.69	0	297.09	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.86	0.67	0	2.21	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.8	0	0	5.42	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.37	0	0	1.41	282
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.38	0.01	0	0.48	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.64	0.13	0	13.86	241
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	39.29	1.44	0	92.57	274
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2.04	4.82	1.58	13.45	399

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	486.2	595.3	531.2	231.1	1844	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2053.6	2503.1	2235.6	978.3	7770.7	94
Białko [g]	10%	42.46	27.3	22.8	20.4	4.2	74.8	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.6	17.7	15.8	1.5	43.7	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.6	1.2	3.7	0.2	6.8	322
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	6.3	3.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.5	0.9	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.6	24.5	324	0	411.1	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.06	91.17	79.3	52.11	299.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.65	15.55	11.84	13.72	51.78	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.5	10.15	5.08	4.18	23.93	212
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.93
Sód [mg]	10%	1500	1143.19	344.69	605.53	8.1	2101.52	140
Potas [mg]	10%	3500	621.75	1459.93	304.05	180.9	2566.63	74
Wapń [mg]	10%	875	15.6	96.4	57.54	5.4	174.96	21
Fosfor [mg]	10%	580	237.64	261.34	205.96	12.15	717.1	124
Magnez [mg]	10%	303.75	42.5	93.92	20.9	4.05	161.37	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	2.92	2.63	0.4	7.19	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	93	53.19	357.9	10.35	514.44	183
Witamina D [μg]	10%	10	0.76	0.11	2.2	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.52	2.13	0.51	5.87	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.28	0.07	0.04	0.48	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.22	0.24	0.54	0.03	1.04	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.08	4.16	1.14	0.21	12.6	219
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	31.91	51.84	6.2	98.24	292
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	0.95	1.68	0.02	5.25	157

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	615.4	1090.2	557.4	1862.3	4125.3	208
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2579.6	4610.7	2346.3	7891.8	17428.5	208
Białko [g]	10%	42.46	20.2	42	15.2	40.7	118.3	279
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	12.2	15.5	11.4	66	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	1.3	4	2.4	16.1	753
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.1	0	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.6	0.1	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	0	0	41.1	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.44	210.45	92.23	407.78	785.91	288
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.22	28.03	22.25	20.14	74.65	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.7	14.92	6.34	17.34	43.31	385
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.9
Sód [mg]	10%	1500	1519.87	686.67	2027.17	59.76	4293.48	286
Potas [mg]	10%	3500	203.24	2324.75	181.65	42.84	2752.49	78
Wapń [mg]	10%	875	12.33	145.52	11.28	5.04	174.18	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	545.95	12.19	7.2	580.49	100
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	161.14	6.23	2.52	177.84	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.51	0.62	0.14	7.87	121
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	532.41	77.84	8.79	700.35	248
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.59	0.51	0.09	4.89	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.58	0.04	0	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.44	0.03	0	0.51	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	14.44	0.21	0.04	15.38	268
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	45.23	6.2	5.27	64.99	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.22	1.9	5.63	0.16	10.73	318

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	389.7	685.3	547.6	251.8	1874.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1645.6	2886	2305.4	1039.8	7877	96
Białko [g]	10%	42.46	8.8	37.7	25.7	6	78.4	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	17.1	15.8	23.3	63.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.6	5.6	1.6	13	607
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.31	100.02	77.87	5.39	258.6	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.98	14.09	9.97	0.91	33.97	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.27	10.2	4.77	2.13	21.38	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.13
Sód [mg]	10%	1500	478.27	577.33	2029.42	569.52	3654.55	243
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1944.59	106.95	0	2112.59	61
Wapń [mg]	10%	875	16.68	136.56	18.93	0	172.18	20
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	532.94	8.59	0	551.03	95
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	133.89	5.33	0	145.45	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.85	0.58	0	5.97	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	84.22	75.22	0	231.82	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.41	0.67	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.3	0	0	1.46	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.45	0.01	0	0.47	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.55	0	0	0.6	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.5	0.11	0	9.71	169
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.28	4.63	0	37.84	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	1.6	5.63	1.58	9.13	270

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	578	1079.1	390.7	226.4	2274.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2432.6	4526.7	1650	959.5	9569	115
Białko [g]	10%	42.46	29.3	34	8.9	5.5	77.8	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	41.6	6.8	1.7	67.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	7.3	1	0.2	15.1	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.1	0	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.58	149.85	75.37	47.8	350.62	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.73	26.29	8.53	19.62	64.19	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.27	15.55	4	1.41	25.24	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.8
Sód [mg]	10%	1500	2335.87	318.43	982.63	180.36	3817.3	255
Potas [mg]	10%	3500	61.05	2118.56	72.03	22.68	2274.32	66
Wapń [mg]	10%	875	16.68	119.12	18.84	4.68	159.33	19
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	737.06	19.48	4.32	770.36	133
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	290.87	33.14	1.8	332.04	110
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	6.16	0.5	0.1	7.32	113
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	113.46	77.69	3.42	266.96	95
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0	2.16	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	5.67	0	0.01	5.84	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.1	0	0	1.13	227
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.54	0.01	0.01	0.6	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.81	0.13	0.04	8.09	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	43.67	1.44	2.05	50.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.48	0.88	2.72	0.5	9.54	283

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	392.7	742.4	605.1	321.1	2061.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1658.6	3115.4	2539.2	1351.3	8664.7	105
Białko [g]	10%	42.46	8.7	24.6	15	18.3	66.7	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	26.9	24.2	10.7	68.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	6.6	6.7	1.4	15.8	743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.5	0	3.1	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.6	0	0.5	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.09	106.63	83.86	38.12	304.71	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.61	30.55	9.43	8.41	58.02	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	12.49	4.27	0.46	21.24	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	1500	477.19	354.64	1738.27	20.47	2590.59	173
Potas [mg]	10%	3500	90.75	2500.8	61.05	39.84	2692.45	77
Wapń [mg]	10%	875	16.68	108.45	16.68	6.14	147.97	17
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	402.16	9.49	13.32	441.58	76
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	136.15	6.23	2.58	152.9	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.77	0.53	0.19	6.87	106
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	67.91	72.37	5.12	217.71	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0	2	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	0.92	0.15	0.43	1.6	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.78	0.01	0.01	0.83	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.03	0	0.59	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.13	0.09	0.05	8.41	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	40.74	2.92	3.07	49.62	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	0.98	4.82	0.05	6.47	192

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	595.8	684.5	521.6	251.8	2053.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2507.3	2876.2	2195.2	1039.8	8618.6	104
Białko [g]	10%	42.46	30.8	31.7	26	6	94.6	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18	21.3	15.8	23.3	78.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	3.7	5.6	1.6	16.2	756
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.21	98.08	70.75	5.39	254.45	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.76	21.83	2.65	0.91	36.17	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	13.26	4	2.13	24.69	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	41.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	41.28
Sód [mg]	10%	1500	2337.1	772.56	2530.5	569.52	6209.69	415
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2550.19	71.77	0	2805.86	80
Wapń [mg]	10%	875	15.16	120.73	18.89	0	154.79	18
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	484.42	19.47	0	526.24	91
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	148.93	33.18	0	192.19	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.41	0.51	0	5.57	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	78.84	77.69	0	310.44	110
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.73	0	0	4.36	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.17	0	0	1.2	240
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.46	0.01	0	0.55	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.11	0.13	0	13.34	232
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	47.3	1.44	0	100.58	298
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2.14	7.02	1.58	15.52	459

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	709.4	933.8	605.8	279.1	2528.2	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2989.2	3930.8	2542.4	1184.2	10646.7	128
Białko [g]	10%	42.46	30.7	37	18.6	3.7	90.1	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18	26.1	23.7	1	68.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	5.5	7	0.2	19.5	915
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.4	0.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.3	142.95	81.91	64.39	398.56	146
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.65	16.74	11.84	1.35	65.6	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.57	10.6	5.08	1.48	23.74	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.59
Sód [mg]	10%	1500	2337.22	743.43	1342.63	7.92	4431.21	297
Potas [mg]	10%	3500	594.3	1518	184.35	16.56	2313.21	65
Wapń [mg]	10%	875	24.78	94.5	15.24	1.8	136.33	16
Fosfor [mg]	10%	580	36.49	510.08	22.36	5.76	574.7	99
Magnez [mg]	10%	303.75	50.78	111.32	10.1	1.8	174	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.07	5.67	0.65	0.32	7.72	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.5	29.49	153.89	0.41	266.31	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.95	0.67	0	2.3	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	3.42	1.62	0	5.48	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.33	0.02	0	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.37	0.08	0.01	0.64	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	10.8	1.09	0.06	12.7	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	9	17.69	51.84	0.25	78.78	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2.06	3.72	0.02	11.07	328

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	433.7	652	522.1	251.4	1859.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1831.4	2750.3	2197.3	1062.7	7841.9	94
Białko [g]	10%	42.46	9.4	23.5	20.1	1	54.2	127
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7	11.8	15.6	3.5	38	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1.6	3.7	0	6.5	307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	3.9	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.9	0.8	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.23	118.78	77.5	55.17	337.68	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.99	21.41	10.54	13.09	62.05	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.41	11.94	4.5	2.7	25.57	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.26
Sód [mg]	10%	1500	484	296.09	609.13	2.7	1391.93	93
Potas [mg]	10%	3500	373.43	2549.1	323.49	180.9	3426.93	98
Wapń [mg]	10%	875	39.28	107.33	54.66	5.4	206.68	23
Fosfor [mg]	10%	580	31.33	340.94	198.76	12.15	583.2	100
Magnez [mg]	10%	303.75	23.21	147.66	18.74	4.05	193.66	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.85	5.16	2.56	0.4	8.98	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	104.4	627.98	285.29	10.35	1028.03	364
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.82	1.39	1.19	0.51	3.92	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.44	0.09	0.04	0.7	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.37	0.48	0.03	0.94	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.85	6.97	0.73	0.21	8.77	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	22.14	43.46	8.27	6.2	80.09	238
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.34	0.82	1.69	0	3.47	103

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2327.4	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9793.7	118
Białko [g]	10%	42.46	83.9	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.3	719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	357.61	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	52.24	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.9	230
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	1500	3794.47	253
Potas [mg]	10%	3500	2444.87	70
Wapń [mg]	10%	875	169.82	20
Fosfor [mg]	10%	580	603.43	104
Magnez [mg]	10%	303.75	203.76	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.97	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	408.75	145
Witamina D [µg]	10%	10	2.29	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.49	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.84	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.65	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.93	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	70	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.48	281