

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% tłuste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 80.00g [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. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziarnowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ryż z truskawkami i jogurtem 450.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13%, Cukier 7%, cukier waniliowy dr oetker 1% 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. 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 jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 6. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10% 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 3. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] 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 135.00g [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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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 bezjeczny (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 masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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 80.00g [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 50.00g Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 	<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 ziołowy 0% Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Oślonka niejadalna] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Kielbasa 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, 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. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>5. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>6. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</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 muskatowa, 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 400.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [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.] 5. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. 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% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 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 135.00g [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. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. drożdżówka z owocami 105.00g 2. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 3. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 4. Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. 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 HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 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. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 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	694.8	739.4	524.1	68	2026.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2926.9	3107.5	2205.8	285.7	8526.1	101
Białko [g]	10%	42.46	35.6	27.4	14.4	4.5	82	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.2	24.1	15.1	2.7	61.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	6.9	4	1.6	21.3	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.4	0	0.8	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.9	0.1	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.1	0	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.77	108.21	85.48	6.34	296.81	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36	25.41	22.05	5.53	89.01	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	10.11	5.98	0	20.24	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	622.18	704.08	1983.43	51.3	3361	223
Potas [mg]	10%	3500	203.28	2043.18	181.65	164.7	2592.81	74
Wapń [mg]	10%	875	6.59	129.19	11.28	139.05	286.13	33
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	363.73	12.19	99.9	490.95	85
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	123.47	6.23	13.5	148.96	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.83	0.62	0.13	6.96	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	63.24	77.84	0	222.39	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1	0.51	0.03	2.23	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.66	0.04	0.03	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.03	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.86	0.21	0.11	7.88	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	26.81	6.2	0	41.3	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	1.95	5.5	0.14	8.4	249

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	770	785.8	541.1	81	2178	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3244.4	3328.3	2271.8	340.8	9185.5	110
Białko [g]	10%	42.46	35.9	16.7	18.9	5.8	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	4.4	20.8	2.7	48.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	1.7	5.9	1.6	17.9	837
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	0.7	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	4.2	0	10.8	40.9	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.75	175.85	71.32	8.37	368.3	134
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.36	53.99	8.78	5.67	91.81	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	12.04	3.64	0	20.69	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.11
Sód [mg]	10%	1500	1820.68	176.69	1694.89	85.05	3777.31	252
Potas [mg]	10%	3500	559.19	1319.97	72.03	270	2221.2	64
Wapń [mg]	10%	875	411.52	215.15	18.84	229.5	875.02	100
Fosfor [mg]	10%	580	321.58	378.5	19.48	164.7	884.27	151
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	92.3	33.14	22.95	199.96	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.02	0.5	0.13	5.85	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	153.92	77.69	1.12	307.82	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.01	0	0.03	1.39	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.29	0	0.05	0.51	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.39	0.01	0.27	1.25	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.65	3.72	0.13	0.17	4.69	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	93.64	1.44	0.67	100.3	296
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	0.49	4.7	0.23	9.44	280

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	674.2	712.6	460.1	68	1915	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2840.6	2999.6	1935.5	285.7	8061.6	96
Białko [g]	10%	42.46	33.1	25.4	14.1	4.5	77.2	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.4	19	14.6	2.7	54.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	2.6	3.9	1.6	16.4	770
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	0.8	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.9	0	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.08	114.98	69.67	6.34	287.07	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.31	29.01	9.14	5.53	79	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	10.24	3.53	0	17.92	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	1500	614.38	403.18	1981.45	51.3	3050.32	203
Potas [mg]	10%	3500	203.28	1564.25	24.87	164.7	1957.1	57
Wapń [mg]	10%	875	6.59	83.89	10.2	139.05	239.74	28
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	278.41	3.82	99.9	397.26	69
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	97.98	3.8	13.5	121.04	39
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.48	0.34	0.13	4.32	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	151.35	69.44	0	302.1	108
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.05	0.06	0.03	2.82	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.31	0	0.03	0.39	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.29	0.01	0.16	0.5	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.49	0.03	0.11	5.32	93
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.37	1.17	0	38.82	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.7	1.11	5.5	0.14	7.62	227

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	816.1	903.6	524.1	81	2325	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3430	3819.9	2205.8	340.8	9796.7	117
Białko [g]	10%	42.46	29	44.4	14.4	5.8	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	12.3	15.1	2.7	57.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.9	2.7	4	1.6	18.3	859
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	0.6	0	0.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2.2	0.1	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	50.9	0	10.8	87.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.53	158.97	85.48	8.37	370.35	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.8	26.36	22.05	5.67	81.9	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.51	10.57	5.98	0	25.07	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	1500	1514.68	354.04	1983.43	85.05	3937.21	263
Potas [mg]	10%	3500	812.09	1270.59	181.65	270	2534.34	72
Wapń [mg]	10%	875	411.16	176.54	11.28	229.5	828.49	94
Fosfor [mg]	10%	580	402.49	430.52	12.19	164.7	1009.91	173
Magnez [mg]	10%	303.75	78.47	133.06	6.23	22.95	240.71	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.87	6.98	0.62	0.13	9.61	148
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	47.97	77.84	1.12	210.94	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.08	2.34	0.51	0.03	3.97	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.41	0.04	0.05	0.68	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.44	0.03	0.27	1.33	267
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	12.94	0.21	0.17	14.47	252
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	28.78	6.2	0.67	45.56	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.2	0.98	5.5	0.23	9.84	291

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	356.5	695.6	520.1	68	1640.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1505.2	2925.5	2189.2	285.7	6905.8	82
Białko [g]	10%	42.46	8	37.2	25.1	4.5	75	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	20.7	15.4	2.7	45.3	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	7.6	5.6	1.6	15.8	742
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.56	94.89	72.1	6.34	241.9	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.78	14.28	10.97	5.53	39.57	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.93	4.14	0	17.99	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1500	434.53	523.47	1986.49	51.3	2995.8	199
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1948.31	203.79	164.7	2377.85	69
Wapń [mg]	10%	875	16.68	139.78	12.36	139.05	307.88	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	524.39	15.16	99.9	648.95	112
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	132.31	7.94	13.5	159.98	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.77	0.58	0.13	6.02	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	51.46	81.3	0	205.14	73
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.42	0.68	0.03	2.29	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.04	0.03	0.53	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0.02	0.16	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.45	0.68	0.11	10.34	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.88	8.27	0	42.08	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	1.45	5.51	0.14	7.48	222

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	709.1	1124.5	564.8	81	2479.6	126
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2987.5	4718	2370.1	340.8	10416.6	126
Białko [g]	10%	42.46	32.8	33.9	19.7	5.8	92.3	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.2	45	22.9	2.7	90	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	11.6	6.9	1.6	27.9	1309
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	18.7	0	0.8	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	4.7	0	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	28.6	0	10.8	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.48	150.89	71.59	8.37	334.34	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.38	42.85	8.42	5.67	80.33	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.77	10.25	3.64	0	18.66	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	10%	1500	1784.06	311.97	2522.89	85.05	4703.97	314
Potas [mg]	10%	3500	463.33	1689.87	72.03	270	2495.23	71
Wapń [mg]	10%	875	312.94	47.64	18.84	229.5	608.93	69
Fosfor [mg]	10%	580	283.28	192.06	19.48	164.7	659.53	113
Magnez [mg]	10%	303.75	63.11	111.71	33.14	22.95	230.92	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.14	2.53	0.5	0.13	5.32	82
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.4	38.6	77.69	1.12	191.83	68
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.17	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	2.95	0	0.03	3.29	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.36	0	0.05	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.3	0.01	0.27	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.91	4.72	0.13	0.17	5.95	103
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	23.16	1.44	0.67	29.41	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.95	0.86	7	0.23	11.75	348

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	595.5	793.3	571.8	68	2028.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2508.9	3331	2398.8	285.7	8524.5	102
Białko [g]	10%	42.46	28.8	30.8	14.2	4.5	78.4	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	28.5	23.8	2.7	70.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	8.3	6.6	1.6	23.4	1094
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.77	108.55	77.11	6.34	278.78	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.16	23.98	9.23	5.53	62.91	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	10.44	3.91	0	19.22	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.66
Sód [mg]	10%	1500	582.49	508.82	1694.53	51.3	2837.15	189
Potas [mg]	10%	3500	203.13	2390.34	61.05	164.7	2819.22	81
Wapń [mg]	10%	875	6.72	107.94	16.68	139.05	270.4	31
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	417.75	9.49	99.9	542.26	94
Magnez [mg]	10%	303.75	5.83	134.13	6.23	13.5	159.7	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.96	0.53	0.13	7	108
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	77.93	72.37	0	231.6	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.83	0.67	0.04	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.74	0.15	0.03	1.6	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.75	0.01	0.03	0.84	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.54	0.03	0.16	0.77	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.98	0.09	0.11	8.87	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.07	2.92	0	43.27	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.41	4.7	0.14	7.09	211

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	774.8	844.7	486.6	68	2174.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3264.9	3542.6	2051.5	285.7	9144.9	110
Białko [g]	10%	42.46	37.1	34.6	23	4.5	99.3	234
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	31.9	11.7	2.7	67.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	5.2	4.2	1.6	18.7	878
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	13.4	0	0.8	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	6	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	60.7	0	10.8	97.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.29	112.16	74.35	6.34	305.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8	20.97	14.48	5.53	49.01	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	15.17	4.14	0	23.91	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	1500	1819.24	1612.74	485.29	51.3	3968.58	264
Potas [mg]	10%	3500	534.89	2691.24	203.79	164.7	3594.63	103
Wapń [mg]	10%	875	406.12	142.44	12.36	139.05	699.97	79
Fosfor [mg]	10%	580	318.43	520.5	15.16	99.9	954	165
Magnez [mg]	10%	303.75	50.57	165.22	7.94	13.5	237.24	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.96	0.58	0.13	6.82	105
Witamina A [μg]	25%	282.5	136.94	81.62	81.3	0	299.87	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.52	0.67	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	4.81	0.68	0.03	5.87	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	1.22	0.04	0.03	1.45	292
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.49	0.02	0.16	1.24	249
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	12.5	0.68	0.11	13.98	244
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	48.97	8.27	0	60.04	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	4.47	1.34	0.14	9.92	294

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	731.3	906.3	556.7	81	2275.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3086.4	3814.3	2335.4	340.8	9577.1	115
Białko [g]	10%	42.46	21.4	36.1	17.4	5.8	80.8	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	25.6	23	2.7	65.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	5.4	6.9	1.6	19.5	911
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	9.3	0	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.3	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.8	72.6	0	10.8	112.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.15	138.35	71.71	8.37	351.59	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.42	22.59	8.78	5.67	105.46	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	11.22	3.91	0	22.72	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.2
Sód [mg]	10%	1500	623.61	742.39	1298.53	85.05	2749.58	184
Potas [mg]	10%	3500	1126.53	1566.65	61.05	270	3024.23	87
Wapń [mg]	10%	875	450.18	93.42	16.68	229.5	789.78	90
Fosfor [mg]	10%	580	351	494.51	9.49	164.7	1019.7	176
Magnez [mg]	10%	303.75	92.79	110.29	6.23	22.95	232.26	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	5.64	0.53	0.13	7.5	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	98.2	33.21	72.37	1.12	204.92	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	0.89	0.67	0.04	2.36	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	3.51	0.15	0.03	4.37	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.34	0.01	0.05	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.71	0.38	0.03	0.27	1.41	283
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	10.77	0.09	0.17	12.1	210
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.42	19.92	2.92	0.67	41.95	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	2.06	3.6	0.23	6.87	203

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	589.5	573.5	363.2	81	1607.2	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2491	2410.7	1533.4	340.8	6776.1	81
Białko [g]	10%	42.46	21.8	22.8	8	5.8	58.5	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.3	17.8	6.4	2.7	37.3	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	2.4	1	1.6	10.2	477
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.8	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	0	10.8	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.75	84.96	70.21	8.37	267.3	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.05	22.89	10.34	5.67	78.96	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.8	9.14	4.14	0	16.1	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	1500	308.68	443.14	438.49	85.05	1275.37	86
Potas [mg]	10%	3500	668.99	1585.54	203.79	270	2728.33	78
Wapń [mg]	10%	875	427.72	104.58	12.36	229.5	774.17	88
Fosfor [mg]	10%	580	328.33	225.87	15.16	164.7	734.07	127
Magnez [mg]	10%	303.75	62.81	100.86	7.94	22.95	194.57	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.32	0.58	0.13	6.18	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	25.79	145.57	81.3	1.12	253.8	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.11	0.67	0.04	0.89	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.3	0.68	0.03	2.36	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.26	0.04	0.05	0.59	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.28	0.02	0.27	1.14	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	4.01	0.68	0.17	5.6	98
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.47	25.91	8.27	0.67	50.34	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.85	1.23	1.21	0.23	3.18	94

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2065	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8691.5	104
Białko [g]	10%	42.46	81.5	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	59.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.9	888
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	310.16	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	75.8	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.25	180
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3265.63	218
Potas [mg]	10%	3500	2634.49	76
Wapń [mg]	10%	875	568.05	65
Fosfor [mg]	10%	580	734.09	127
Magnez [mg]	10%	303.75	192.53	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.56	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	243.04	86
Witamina D [µg]	10%	10	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	3.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.71	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.02	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.92	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	49.31	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.16	242