

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 31.01-09.02.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-31
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 - Sobota, 2026-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. 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), 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)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata 20.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 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], Koper ogrodowy 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Ogórek kwaszony 100.00g 5. Kompot z jabłek słodzony rw 400.00g 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), 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)] 3. 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-02-01

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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata lodowa rw 20.00g 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"> Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 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 ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 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 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)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 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: 3 - Poniedziałek, 2026-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 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), 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)] 4. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 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. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 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 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), 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)] 3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 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. Szyńka z indyka RW 60.00g [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.] 5. Sałata 50.00g 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. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemiaki 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% 2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150.00g 	<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. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, 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: 5 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</p> <p>2. 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)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, 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. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>6. 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>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%</p> <p>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 450.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 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. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>3. 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)]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna gotowana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 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. Połędwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 6. 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. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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.] 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. Sałata 50.00g 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 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. Ogórek kwaszony 80.00g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. 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 pieszni)substancja konserwująca azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 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)] 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] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% kurczak w sosie jogurtowym rw 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 82%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, 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 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ryż gotowany RW 250.00g 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 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 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] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-02-08

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 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 chłopska RW 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 20.00g Twaróg z jogurtem RW 60.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% Mandarynki 100.00g 	<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)] 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] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% 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 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.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Gulasz wieprzowy RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Smalec 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Liść laurowy 0% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 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 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. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	822.3	682.3	578.5	68	2151.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3454.9	2865.4	2427	285.7	9033.2	108
Białko [g]	10%	42.46	28	24.2	14.2	4.5	71.1	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.3	24.1	23.8	2.7	80.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	6.8	6.7	1.6	25	1171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	8.6	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1.6	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	81	0	10.8	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.63	95.96	78.76	6.34	295.7	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.23	25.26	10.79	5.53	64.82	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.21	8.19	4.14	0	18.55	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.61
Sód [mg]	10%	1500	1589.92	953	1698.49	51.3	4292.72	286
Potas [mg]	10%	3500	617.69	1613.09	203.79	164.7	2599.28	75
Wapń [mg]	10%	875	418.36	75.84	12.36	139.05	645.62	74
Fosfor [mg]	10%	580	438.31	362.43	15.16	99.9	915.81	158
Magnez [mg]	10%	303.75	89.09	127.51	7.94	13.5	238.05	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	3.98	0.58	0.13	6.77	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	49.22	81.3	0	202.67	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.65	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	0.88	0.68	0.03	2.33	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.67	0.04	0.03	1	201
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.41	0.02	0.16	1.2	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	6.11	0.68	0.11	7.54	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	23.68	8.27	0	34.75	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.41	2.64	4.71	0.14	10.73	319

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	383.5	876.6	486.6	81	1827.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1620.2	3682.9	2051.5	340.8	7695.6	92
Białko [g]	10%	42.46	7.7	34.4	23	5.8	71	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	30.3	11.7	2.7	51.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	5.7	4.2	1.6	12.5	587
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.8	0	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.64	121.06	74.35	8.37	279.43	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.35	15.26	14.48	5.67	50.78	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.73	9.45	4.14	0	17.32	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	1500	436.02	887.59	485.29	85.05	1893.96	126
Potas [mg]	10%	3500	25.41	1471.12	203.79	270	1970.33	57
Wapń [mg]	10%	875	17.96	153.91	12.36	229.5	413.74	47
Fosfor [mg]	10%	580	3.85	474.75	15.16	164.7	658.48	114
Magnez [mg]	10%	303.75	6.68	142.62	7.94	22.95	180.2	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	6.01	0.58	0.13	7.37	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	75.77	81.3	1.12	227.65	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.86	0.67	0.04	2.25	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.52	0.68	0.03	5.29	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.38	0.04	0.05	0.48	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.02	0.27	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	6.43	0.68	0.17	7.33	128
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	45.46	8.27	0.67	55.59	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	2.46	1.34	0.23	4.73	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	771.9	696.7	357.5	68	1894.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3252.9	2935.2	1509.5	285.7	7983.5	95
Białko [g]	10%	42.46	35.9	31.8	8.1	4.5	80.4	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.4	16.5	6.4	2.7	46.1	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	1.2	1	1.6	11.5	538
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.9	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	70.4	0	10.8	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.54	110.42	68.62	6.34	298.94	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.39	20.64	8.33	5.53	57.91	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	10.76	3.64	0	19.38	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	1500	1821.76	308.95	938.89	51.3	3120.91	208
Potas [mg]	10%	3500	557.39	2482.43	72.03	164.7	3276.55	94
Wapń [mg]	10%	875	409	100.92	18.84	139.05	667.82	77
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	470.44	19.48	99.9	926.54	159
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	145.83	33.14	13.5	242.24	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	5.2	0.5	0.13	6.99	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	72.41	77.69	0	225.18	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.12	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	0.69	0	0.03	1.14	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.43	0	0.03	0.61	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.4	0.01	0.16	1.15	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	14.75	0.13	0.11	15.68	273
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	33.24	1.44	0	39.23	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	0.85	2.6	0.14	7.8	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	764.6	921.3	556.7	81	2323.7	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3217.9	3885.4	2335.4	340.8	9779.7	118
Białko [g]	10%	42.46	27.9	35.6	17.4	5.8	86.9	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	19.9	23	2.7	69	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	7.3	6.9	1.6	24.4	1141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	7.4	0	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.4	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	91.3	0	10.8	128	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.13	155.25	71.71	8.37	348.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.85	40.44	8.78	5.67	77.75	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	10.91	3.91	0	19.83	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	1500	1100.68	283.32	1298.53	85.05	2767.58	185
Potas [mg]	10%	3500	559.19	1355.56	61.05	270	2245.81	65
Wapń [mg]	10%	875	411.52	228.35	16.68	229.5	886.05	101
Fosfor [mg]	10%	580	321.58	554.99	9.49	164.7	1050.78	181
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	120.3	6.23	22.95	201.05	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	5.39	0.53	0.13	7.24	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	37.48	72.37	1.12	186.05	66
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.42	0.67	0.04	1.87	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	2.36	0.15	0.03	2.89	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.6	0.01	0.05	0.83	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.79	0.03	0.27	1.67	336
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.65	4.26	0.09	0.17	5.19	90
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	22.48	2.92	0.67	30.63	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0.78	3.6	0.23	6.91	205

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	649.2	699.2	357.5	68	1774	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2737.6	2955.4	1509.5	285.7	7488.4	89
Białko [g]	10%	42.46	21.4	18.8	8.1	4.5	53	125
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	9.2	6.4	2.7	32.3	42
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	1.4	1	1.6	9.3	435
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	0.4	0	0.8	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.4	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	1.6	0	10.8	38.3	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.36	140.09	68.62	6.34	328.43	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.24	42.62	8.33	5.53	82.73	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.28	9.81	3.64	0	21.73	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.17
Sód [mg]	10%	1500	819.52	253.32	938.89	51.3	2063.03	138
Potas [mg]	10%	3500	669.35	873.03	72.03	164.7	1779.12	51
Wapń [mg]	10%	875	415.48	130.24	18.84	139.05	703.61	80
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	190.36	19.48	99.9	706.58	121
Magnez [mg]	10%	303.75	76.76	61.23	33.14	13.5	184.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.83	4.21	0.5	0.13	6.68	103
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	21.92	77.69	0	174.69	63
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.13	0	0.03	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.25	0	0.03	0.44	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.21	0.01	0.16	0.98	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	1.96	0.13	0.11	2.76	47
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	13.15	1.44	0	19.13	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	0.7	2.6	0.14	5.15	154

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	815.8	767.3	571.8	81	2236.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3442.6	3225.5	2398.8	340.8	9407.9	113
Białko [g]	10%	42.46	16.4	27.5	14.2	5.8	63.9	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.1	24.2	23.8	2.7	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.9	6.9	6.6	1.6	17.1	803
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.7	8.4	0	0.8	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.1	1.9	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.1	0	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	159.4	115.26	77.11	8.37	360.14	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.11	31.29	9.23	5.67	55.3	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.78	11.09	3.91	0	26.78	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.59
Sód [mg]	10%	1500	444.99	704.93	1694.53	85.05	2929.5	196
Potas [mg]	10%	3500	520.31	2108.31	61.05	270	2959.68	85
Wapń [mg]	10%	875	41.38	130.27	16.68	229.5	417.84	48
Fosfor [mg]	10%	580	262.35	368.11	9.49	164.7	804.65	138
Magnez [mg]	10%	303.75	63.82	124.6	6.23	22.95	217.6	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.69	5.95	0.53	0.13	9.32	144
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	66.96	72.37	1.12	221.76	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	2.13	1.19	0.15	0.03	3.51	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.23	0.68	0.01	0.05	0.99	200
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.48	0.03	0.27	0.92	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	4.08	6.94	0.09	0.17	11.3	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.05	2.92	0.67	40.93	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.23	1.95	4.7	0.23	7.32	217

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	478.9	556.6	557.7	68	1661.3	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2020.3	2350.2	2339.8	285.7	6996.2	83
Białko [g]	10%	42.46	19.9	22.3	17.5	4.5	64.4	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11	6.9	23	2.7	43.7	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	2.4	6.9	1.6	16.2	762
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.1	0	0.8	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.06	107.96	71.77	6.34	262.14	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	38.58	29.88	8.33	5.53	82.33	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.32	13.66	3.64	0	19.63	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	1500	299.02	362.03	1802.89	51.3	2515.25	167
Potas [mg]	10%	3500	136.2	1987.47	72.03	164.7	2360.41	68
Wapń [mg]	10%	875	21.92	104.85	18.84	139.05	284.67	33
Fosfor [mg]	10%	580	12.96	278.12	19.48	99.9	410.46	70
Magnez [mg]	10%	303.75	12.33	109.76	33.14	13.5	168.74	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	3.43	0.5	0.13	4.3	66
Witamina A [µg]	25%	282.5	18.48	65.06	77.69	0	161.24	58
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.11	0.67	0.04	0.83	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	1.28	0	0.03	1.42	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.38	0	0.03	0.49	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.31	0.01	0.16	0.5	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.33	0.13	0.11	5.72	99
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.08	39.04	1.44	0	51.56	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.83	1	5	0.14	6.28	187

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	689.2	685.6	513.4	81	1969.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2904.2	2879.9	2161	340.8	8286.1	100
Białko [g]	10%	42.46	32.3	29.9	25.1	5.8	93.2	220
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.7	24.7	15.4	2.7	60.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	7.2	5.6	1.6	22.1	1035
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.6	0	0.8	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.6	0	10.8	115.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.92	88.58	70.45	8.37	270.33	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.07	19.15	9.41	5.67	74.31	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.98	5.82	3.91	0	15.71	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.67
Sód [mg]	10%	1500	584.58	482.81	1982.53	85.05	3134.99	209
Potas [mg]	10%	3500	181.08	897.6	61.05	270	1409.73	41
Wapń [mg]	10%	875	5.48	106.66	16.68	229.5	358.34	41
Fosfor [mg]	10%	580	12.15	376.22	9.49	164.7	562.57	97
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	66.89	6.23	22.95	100.13	33
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.4	3.73	0.53	0.13	4.81	73
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.84	9.49	72.37	1.12	160.84	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.85	0.67	0.04	2.25	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1.03	0.15	0.03	1.72	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.16	0.01	0.05	0.27	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.35	0.03	0.27	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	4.18	0.09	0.17	4.67	82
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.2	5.69	2.92	0.67	15.5	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	1.34	5.5	0.23	7.83	232

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	413.8	749.5	520.1	68	1751.6	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1745.9	3153.6	2189.2	285.7	7374.6	88
Białko [g]	10%	42.46	15.1	37.9	25.1	4.5	82.8	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.9	20.9	15.4	2.7	48.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.6	7.6	5.6	1.6	17.5	818
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	69.85	108.08	72.1	6.34	256.38	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.58	25.66	10.97	5.53	52.76	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.53	11.64	4.14	0	19.32	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	1500	456.85	524.08	1986.49	51.3	3018.73	200
Potas [mg]	10%	3500	24.87	2118.03	203.79	164.7	2511.39	73
Wapń [mg]	10%	875	10.2	166.46	12.36	139.05	328.08	37
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	540.57	15.16	99.9	659.46	114
Magnez [mg]	10%	303.75	3.8	147.48	7.94	13.5	172.72	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	5.03	0.58	0.13	6.09	93
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	74.56	81.3	0	225.31	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.56	0.68	0.03	2.33	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.52	0.04	0.03	0.61	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.57	0.02	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	9.62	0.68	0.11	10.46	182
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	44.74	8.27	0	54.19	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.26	1.45	5.51	0.14	7.54	224

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	779.2	1108.2	563.4	81	2531.9	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3283.2	4636.7	2363.6	340.8	10624.5	127
Białko [g]	10%	42.46	37.4	29.2	17.5	5.8	90.1	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	52.8	23.1	2.7	99.4	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	12.1	6.9	1.6	28.4	1330
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	23.6	0	0.8	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	8.7	0	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	66.8	0	10.8	103.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.07	136.4	73.36	8.37	331.21	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.5	20.02	10.34	5.67	59.54	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	14.91	4.14	0	24.03	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	1500	1820.32	988.84	1302.49	85.05	4196.71	280
Potas [mg]	10%	3500	571.07	1987.47	203.79	270	3032.33	87
Wapń [mg]	10%	875	412.6	118.38	12.36	229.5	772.85	88
Fosfor [mg]	10%	580	324.1	507.83	15.16	164.7	1011.8	175
Magnez [mg]	10%	303.75	53	172.88	7.94	22.95	256.78	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.32	5.07	0.58	0.13	7.12	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	44.76	81.3	1.12	202.26	72
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.56	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	5.08	0.68	0.03	6.23	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.83	0.04	0.05	1.1	222
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.48	0.02	0.27	1.37	275
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	8.65	0.68	0.17	10.24	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	21.11	8.27	0.67	34.61	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	2.74	3.61	0.23	10.49	310

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2012.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8467	101
Białko [g]	10%	42.46	75.7	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	59.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.4	862
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	303.12	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	65.82	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.23	180
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2993.34	200
Potas [mg]	10%	3500	2414.46	70
Wapń [mg]	10%	875	547.86	63
Fosfor [mg]	10%	580	770.71	133
Magnez [mg]	10%	303.75	196.21	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.67	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	198.77	71
Witamina D [µg]	10%	10	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	2.86	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.68	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.09	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	37.61	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.48	222