

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa 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
<p>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. 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.]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>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]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana 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 ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Kiełbasa smażona z cebulką rw 120.00g składniki: Kiełbasa podlaska RW 67% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 27%, Smalec 7%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 100.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Pasta z ryby RW 200.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. 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: 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% Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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.] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki 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 250.00g 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"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, łbionnik 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.] 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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% 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. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa 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, blonnik 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. Rzodkiewka 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 Neapolitańska zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Ser topiony RW 8% [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana do zupy 18% Piątka (mleko) 4%, 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet pożarski smażony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z pora z majonezem rw 150.00g składniki: Por 54%, Jabłko 13%, Marchew 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 12% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Pasztet 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 konserwowy 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. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Szyunka 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. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Sałata 50.00g 7. 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 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 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. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 3% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. 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 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywczycze 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), 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 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. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p>	<p>1. Zupa Pejzanka zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 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) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Koper ogrodowy 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,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 400.00g 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. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Ogórek konserwowy 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. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Polędwica 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. Rzodkiewka 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 Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 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%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażyony rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 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. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%) , , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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.] 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. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kielbasa podlaska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 2%, Śłonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [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 ziółowy 0% 2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.] 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty kiszzonej rw 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Majonez dekoracyjny RW 20.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. 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: 8 - Sobota, 2026-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 i szczypiorkiem RW 105.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% 5. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz ukraiński zabielały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, czosnek granulowany 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. kurczak w sosie śmietanowym rw 200.00g 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 ziółowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 4. 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. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Pasta z ryby RW 200.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sałata lodowa rw 50.00g 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: 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% Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Serek topiony RW 50.00g Salata 50.00g 	<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 HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Kielbasa 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.]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p> <p>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]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Gulasz wieprzowy RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z majonezem RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Woda wodociągowa 19%, Ryż biały 19%, Kapusta pekińska 9%, Papryka czerwona 7%, Ogórki konserwowe RW 7% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 6%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Kukurydza konserwowa RW 2% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 0%, Czosnek 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

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	809.3	715.1	525.7	68	2118.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3402	2998.5	2209.2	285.7	8895.7	107
Białko [g]	10%	42.46	29.9	21.8	20.1	4.5	76.5	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	28.8	17.1	2.7	76.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	10	3.5	1.6	25.2	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	3.1	4.3	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.4	0.9	2.3	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	6.8	0	10.8	43.5	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.27	96.58	76.28	6.34	293.49	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.41	29.64	13.11	5.53	73.7	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.14	9.2	7.27	0	23.62	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	1500	1975.3	337.59	1060.44	51.3	3424.64	229
Potas [mg]	10%	3500	777.17	1579.03	113.36	164.7	2634.27	75
Wapń [mg]	10%	875	423.4	67.44	16.4	139.05	646.3	74
Fosfor [mg]	10%	580	456.85	220.64	34.75	99.9	812.15	140
Magnez [mg]	10%	303.75	95.39	81.82	10.01	13.5	200.73	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.38	3.14	0.63	0.13	6.29	97
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.6	54.36	94.45	0	305.41	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	2.3	1.48	0.56	0.03	4.38	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.31	0.02	0.03	0.64	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.65	0.2	0.03	0.16	1.06	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.68	4.57	0.58	0.11	6.95	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	32.61	16.17	0	102.24	303
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.48	0.93	2.94	0.14	8.56	254

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	335.1	821.2	633.7	81	1871	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1417.3	3448.4	2656.4	340.8	7863.1	95
Białko [g]	10%	42.46	9.1	33.5	29	5.8	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.1	29.7	26.9	2.7	63.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	5.5	10.5	1.6	18.8	882
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.6	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0.1	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.92	109.41	71.92	8.37	256.64	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.62	15.23	14.28	5.67	45.81	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.38	9.09	6.48	0	18.96	169
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	1500	817.82	885.7	1816.12	85.05	3604.7	241
Potas [mg]	10%	3500	91	1454.64	215.13	270	2030.78	59
Wapń [mg]	10%	875	18.64	151.75	16.73	229.5	416.63	47
Fosfor [mg]	10%	580	16.61	454.81	17.5	164.7	653.64	112
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	140.46	9.11	22.95	181.19	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	5.87	0.64	0.13	7.09	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	75.77	82.83	1.12	232.04	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.8	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.43	0.73	0.03	5.29	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.37	0.04	0.05	0.49	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.55	0.03	0.27	0.88	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	6.32	0.69	0.17	7.32	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	45.46	9.2	0.67	58.22	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	2.46	5.04	0.23	9.01	268

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	739.8	660	299.9	68	1767.9	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3119.1	2764.2	1266.4	285.7	7435.5	88
Białko [g]	10%	42.46	36.9	28.4	7.3	4.5	77.4	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	28.9	4.5	2.7	54.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	3.8	1.1	1.6	14.4	675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	4.8	0	0.8	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.8	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	79.6	0	10.8	116.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.63	76.35	60.07	6.34	252.4	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.8	20.92	10.86	5.53	60.12	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	9.75	5.5	0	20.47	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.73
Sód [mg]	10%	1500	2208.85	540.96	759.07	51.3	3560.18	237
Potas [mg]	10%	3500	603.29	1661.4	0.75	164.7	2430.14	69
Wapń [mg]	10%	875	411.25	93.12	5.88	139.05	649.3	75
Fosfor [mg]	10%	580	335.8	390.31	0.04	99.9	826.07	142
Magnez [mg]	10%	303.75	48.86	102.59	2.18	13.5	167.14	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	3.59	0.22	0.13	5.14	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.92	42.4	67.5	0	187.83	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.18	0.67	0.04	1.64	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.27	2.36	0	0.03	2.67	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.36	0	0.03	0.52	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.31	0	0.16	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	11.32	0	0.11	12.13	211
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.25	25.44	0	0	31.69	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.13	1.5	2.1	0.14	8.9	264

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	800.6	974.5	655.6	81	2511.9	126
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3368	4105.3	2751.1	340.8	10565.5	126
Białko [g]	10%	42.46	35.3	46.4	19.4	5.8	106.9	252
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.9	14.4	24.7	2.7	67.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	1.9	5.8	1.6	19.5	913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.2	5.4	5.2	0.8	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	4.8	0.9	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.1	0	34.1	10.8	249	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.83	183.25	93.11	8.37	393.57	144
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.9	34.43	11.73	5.67	73.74	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.75	37.07	8.8	0	50.63	450
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	1500	1554.41	244.4	686.92	85.05	2570.79	172
Potas [mg]	10%	3500	625.03	3238.59	358.26	270	4491.88	129
Wapń [mg]	10%	875	434.78	364.41	42.2	229.5	1070.91	123
Fosfor [mg]	10%	580	422.56	926.94	161.35	164.7	1675.57	289
Magnez [mg]	10%	303.75	57.5	362.54	27.8	22.95	470.8	155
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.27	14.75	1.59	0.13	18.75	289
Witamina A [μg]	25%	282.5	187.27	52.87	108.07	1.12	349.34	123
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0	1	0.04	2.62	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	3.38	0.9	0.03	4.95	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.3	0.31	0.05	1.86	374
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.82	0.57	0.19	0.27	1.86	374
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	6.65	2.34	0.17	9.84	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.72	24.34	0.67	61.28	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.31	0.67	1.9	0.23	6.42	190

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	616.1	726.9	593.1	68	2004.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2599.8	3073.1	2479.9	285.7	8438.7	101
Białko [g]	10%	42.46	22.6	19.3	19.9	4.5	66.6	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	9	30.6	2.7	54.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	1.4	10.3	1.6	18.7	875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	0.3	0	0.8	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.3	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	1.4	0	10.8	38.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.77	146.92	62.05	6.34	324.1	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.28	36.13	10.86	5.53	77.82	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.02	10.03	5.5	0	23.57	209
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	1500	1203.46	212.46	781.75	51.3	2248.98	149
Potas [mg]	10%	3500	669.35	1157.05	0.75	164.7	1991.86	57
Wapń [mg]	10%	875	415.48	102.62	5.88	139.05	663.03	76
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	241.18	0.04	99.9	737.95	127
Magnez [mg]	10%	303.75	76.76	75.01	2.18	13.5	167.45	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.83	3.15	0.22	0.13	5.34	82
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	36.22	67.5	0	178.8	64
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.3	0	0.03	1.88	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.33	0	0.03	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.23	0	0.16	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	3.4	0	0.11	4.07	70
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	21.73	0	0	26.28	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.59	2.17	0.14	5.62	167

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	777	762.7	502.3	81	2123.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3280.6	3205	2105	340.8	8931.6	107
Białko [g]	10%	42.46	17.4	24.3	13.8	5.8	61.4	145
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.8	24.4	21.6	2.7	61.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2	5.1	6.8	1.6	15.6	732
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.7	9	0	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3	3.3	0	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.7	0	10.8	56.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	153.83	117.66	66.04	8.37	345.91	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.94	30.1	8.59	5.67	51.31	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.78	12.58	6.13	0	30.51	272
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	1500	828.12	232.13	1732.87	85.05	2878.17	192
Potas [mg]	10%	3500	423.47	2489.4	61.05	270	3243.93	93
Wapń [mg]	10%	875	47.95	107.55	16.68	229.5	401.69	45
Fosfor [mg]	10%	580	255.78	429.59	9.49	164.7	859.57	148
Magnez [mg]	10%	303.75	61.21	134.87	6.23	22.95	225.27	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.69	5.96	0.53	0.13	9.33	144
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	65.85	72.37	1.12	214.57	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.26	0.67	0.04	2.65	27
witamina E [mg]	30%	4.5	1.45	2.05	0.15	0.03	3.69	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.63	0.01	0.05	0.91	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.1	0.66	0.03	0.27	1.08	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	3.51	9.31	0.09	0.17	13.09	228
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	35.39	2.92	0.67	43.63	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	0.64	4.81	0.23	7.19	212

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	622.6	902.7	540.5	68	2134	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2614.4	3788.8	2260.8	285.7	8949.9	107
Białko [g]	10%	42.46	32.1	32.8	19.2	4.5	88.7	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	31.9	26.7	2.7	86.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.9	6.9	4.8	1.6	28.2	1320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.1	3.9	0.8	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0.7	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.7	324	10.8	370.5	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.71	128.87	58.61	6.34	262.55	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.39	24.26	8.11	5.53	65.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.82	15.9	5.86	0	23.59	209
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.91
Sód [mg]	10%	1500	815.26	593.3	1147.33	51.3	2607.2	173
Potas [mg]	10%	3500	203.16	2374.81	191.73	164.7	2934.42	84
Wapń [mg]	10%	875	438.8	126.05	61.14	139.05	765.04	87
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	422.25	203.08	99.9	740.35	128
Magnez [mg]	10%	303.75	5.85	164.94	43.94	13.5	228.24	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	5.69	2.48	0.13	8.68	134
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	67.37	281.7	0	430.37	153
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.18	2.2	0.04	3.1	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.58	0.51	0.03	4.8	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.6	0.05	0.03	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.36	0.47	0.16	1.03	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.39	0.18	0.11	7.37	128
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	33.47	1.44	0	43.19	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	1.64	3.18	0.14	6.51	193

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	637.4	926.9	533	81	2178.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2687.9	3894.1	2239.8	340.8	9162.7	110
Białko [g]	10%	42.46	31.3	43.8	20.7	5.8	101.8	240
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	31.6	17.2	2.7	66.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	9.8	3.5	1.6	22.7	1062
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	4.3	0.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.5	2.4	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	147.1	0	10.8	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.75	122.34	77.59	8.37	306.06	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	38.44	20.86	13.56	5.67	78.54	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.81	11.62	7.9	0	25.34	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.6
Sód [mg]	10%	1500	988.32	532.72	1062.24	85.05	2668.34	179
Potas [mg]	10%	3500	190.6	1740.83	173.66	270	2375.1	68
Wapń [mg]	10%	875	9.15	181.95	27.2	229.5	447.81	51
Fosfor [mg]	10%	580	14.11	635.62	44.2	164.7	858.64	148
Magnez [mg]	10%	303.75	5.03	142.46	14.06	22.95	184.51	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.45	6.01	0.94	0.13	7.55	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	79.14	26.6	99.32	1.12	206.19	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.56	1.5	0.71	0.03	2.81	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.43	0.04	0.05	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0.07	0.27	0.95	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.22	6.97	0.67	0.17	8.06	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.98	15.96	19.09	0.67	42.71	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	1.47	2.95	0.23	6.67	197

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	414.4	741.4	444.9	68	1668.8	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1745.7	3119.2	1871.6	285.7	7022.4	83
Białko [g]	10%	42.46	14.2	37.8	24.8	4.5	81.4	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.9	20.9	13.2	2.7	47.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.4	7.6	5.7	1.6	18.4	859
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	66.58	106.06	59.44	6.34	238.44	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.2	24.01	8.32	5.53	48.08	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.65	11.3	5.86	0	20.82	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	1500	1214.47	523.9	2525.23	51.3	4314.91	287
Potas [mg]	10%	3500	61.05	2084.01	72.03	164.7	2381.79	69
Wapń [mg]	10%	875	16.68	161.06	18.84	139.05	335.64	38
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	537.33	19.48	99.9	666.21	115
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	144.42	33.14	13.5	197.29	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.97	0.5	0.13	6.15	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	69.94	77.69	0	220.02	79
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.53	0	0.03	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.51	0	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.57	0.01	0.16	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.58	0.13	0.11	9.93	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.96	1.44	0	46.33	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	1.45	7.01	0.14	10.78	320

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	746.1	852.5	502.9	81	2182.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3145.5	3569.8	2120.9	340.8	9177.1	110
Białko [g]	10%	42.46	38.7	29.3	19	5.8	92.9	219
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.5	37.1	10.3	2.7	68.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	12.2	1.7	1.6	23.4	1095
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	16.7	0.2	0.8	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.7	0.2	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	66.8	23.2	10.8	126.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.48	107.12	87.25	8.37	311.23	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.54	21.34	9.81	5.67	59.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.71	13.81	7.62	0	26.14	233
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.9
Sód [mg]	10%	1500	2204.26	968.34	600	85.05	3857.66	258
Potas [mg]	10%	3500	571.07	1707.21	292.51	270	2840.79	81
Wapń [mg]	10%	875	412.6	138.17	27.55	229.5	807.83	92
Fosfor [mg]	10%	580	324.1	581.31	161.22	164.7	1231.34	212
Magnez [mg]	10%	303.75	53	250.45	26.24	22.95	352.65	116
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.32	5.33	0.98	0.13	7.78	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	67.24	89.59	1.12	233.03	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.71	0.67	0.04	2.16	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	2.69	0.55	0.03	3.7	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.95	0.07	0.05	1.25	252
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.49	0.1	0.27	1.44	289
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	6.41	5.33	0.17	12.66	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	25.74	13.25	0.67	44.22	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.12	2.68	1.66	0.23	9.64	285

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8644.2	103
Białko [g]	10%	42.46	83.1	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.5	960
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	298.44	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	63.38	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.37	235
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3173.56	212
Potas [mg]	10%	3500	2735.5	78
Wapń [mg]	10%	875	620.42	71
Fosfor [mg]	10%	580	906.15	156
Magnez [mg]	10%	303.75	237.53	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.21	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	255.76	91
Witamina D [µg]	10%	10	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.59	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.14	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	49.98	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.93	235