

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dzieci i młodzież 31.01-09.02.2026

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2026-01-31
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> podwieczorek <b>5.</b> kolacja <b>6.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY- dzieci i młodzież 10-18 lat (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) <b>3.</b> Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) <b>4.</b> Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) <b>5.</b> Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) <b>6.</b> Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) <b>7.</b> Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) <b>8.</b> Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) <b>9.</b> Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) <b>10.</b> Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) <b>11.</b> Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) <b>12.</b> Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) <b>13.</b> Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) <b>14.</b> Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) <b>15.</b> Dziewczeta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) <b>16.</b> Dziewczeta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) <b>17.</b> Dziewczeta (wiek: 18 - 18; liczba: 1) <b>18.</b> Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2641.67 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 60%, <b>białka:</b> 15%, <b>tłuszczów:</b> 25%

Jadłospis

**Dzień: 1 - Sobota, 2026-01-31**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>4. Kiełbasa szynkowa RW 60.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 100.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Szynka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 60.00g</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 67%, Truskawki mrożone 33%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2026-02-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Masło extra łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Kalafiorowa zabieleną RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%</li> <li>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%</li> <li>Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>Masło extra łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 100.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chrupki kukurydziane 40.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li><b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Sernik RW</b> 100.00g</li> </ol>

	<p>miękką 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>				
<b>Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-02-02</b>					
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>podwieczorek</b>
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Kiełbasa rolada schabowa RW 60.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b> błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może</p>	<p>1. Zupa Neapolitańska zabieleną RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Ser topiony RW 8% [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól], Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana do zupy 18% Piątnica (<b>mleko</b>) 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Kotlet pożarski smażony RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, <b>bułka tarta</b> 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Szyńka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. <b>drożdżówka z dżemem</b> 100.00g</p> <p>2. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</p>

<p>zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>5. Rzodkiewka 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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pora z majonezem rw 100.00g składniki: Por 54%, Jabłko 13%, Marchew 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 12% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, 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, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. <b>Ogórek konserwowy</b> 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>			
<b>Dzień: 4 - Wtorek, 2026-02-03</b>					
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>podwieczorek</b>
<p>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabieleną RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</p> <p>2. Masło extra Łaciące</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe</b>.]</p>	<p>1. Mandarynki 80.00g</p> <p>2. Paluszki BALVITEN 40.00g</p>

<p><b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Szynka z indyka RW 60.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>[składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Fasolka po bretońsku rw 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b>] 10.00g</p> <p>3. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 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 <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler</b>.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 1%, Czosnek 1%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 60.00g</p> <p>4. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>		
Dzień: 5 - Środa, 2026-02-04					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 60.00g [składniki: Filet z</p>	<p>1. Zupa Pejzanka zabieleną RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy</b></p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam,</b></p>	<p>1. <b>Herbatniki</b> 40.00g</p> <p>2. galaretka rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, galaretka proszek o smaku truskawkowym rw 17% [składniki: cukier, żelatyna spożywcza wieprzowa -270Bl-</p>

<p>kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> <p>6. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p>	<p>RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, 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 <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 300.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p><b>arachidowe, mleko.</b> ]</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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>3. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. <b>Ogórek konserwowy</b> 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><b>jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</b></p> <p>2. Masło extra Łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</p>	<p>substancja zagęszczająca, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, aromat, barwnik E124]</p>
--	--	---	---	--

**Dzień: 6 - Czwartek, 2026-02-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>4. Polędwica drobiowa RW 60.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</li> <li>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 7%, Cebula 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>3. Sałata 50.00g</li> <li>4. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 60.00g</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 80.00g</li> </ol>



**Dzień: 7 - Piątek, 2026-02-06**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaćiate</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</li> <li>3. Masło extra łaćiate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>4. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa grochówka RW 300.00g 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, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszen</b>ny, 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%, Słonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>2. kotlet z ryby smażony rw 80.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Masło extra łaćiate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe</b>.]</li> <li>2. Masło extra łaćiate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Sznoka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Sałata 20.00g</li> <li>5. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</li> <li>2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 50.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</li> </ol>

	<p>kurze całe (<b>jaja</b>) 8%,  <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8%  [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>				
<b>Dzień: 8 - Sobota, 2026-02-07</b>					
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>podwieczorek</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciąte</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 105.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol</b> 80%,</p>	<p>1. Zupa Barszcz ukraiński zabielały RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Majeranek suszony 0%,</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Pasta z ryby RW 200.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier,</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Masło extra Łaciąte (<b>mleko</b>) 10.00g</p> <p>3. Szynka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>

jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%	Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>czosnek granulowany</b> 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 ( <b>mleko</b> ) 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% 3. Ryż gotowany RW 200.00g 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%	musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczycza</b> , cukier, sól, <b>blonnik owsiany</b> , mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b> ), 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%	konserwująca azotyn sodu. ] 4. Papryka czerwona 50.00g	
---	---	--	---	--

**Dzień: 9 - Niedziela, 2026-02-08**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 3. Masło extra Łaciaste	1. Zupa Rosół z makaronem rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b> ) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621,	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ] 2. Masło extra Łaciaste ( <b>mleko</b> ) 10.00g 3. Szyunka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%),	1. Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 150.00g	1. <b>Sernik</b> RW 80.00g 2. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Paluszki BALVITEN 50.00g 2. Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 67%, Truskawki mrożone 33%

<p>(mleko) 10.00g</p> <p>4. Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>5. Serek topiony RW 50.00g</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Mandarynki 80.00g</p>	<p>skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przyprawy(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</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>			
---	--	---	--	--	--

**Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-02-09**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Masło extra łąciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>4. Kiełbasa rolada schabowa RW 60.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>biłonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Gulasz wieprzowy RW 200.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Smalec 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Masło extra łąciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>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 <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler.</b>], Por 6%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, 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%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Czosnek 0%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Masło extra łąciate (<b>mleko</b>) 10.00g</li> <li>3. Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 60.00g</li> <li>4. Papryka czerwona 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cebularz Mister RW 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]</li> </ol>

	<p>CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 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 100.00g 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 HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>			
--	--	--	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	734.4	561	448.7	68	422.2	80.4	2314.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	3085.1	2354	1884.1	285.7	1773	337.8	9720	99
Białko [g]	10%	35.89	24.9	18.8	20.7	4.5	21.3	4.5	94.8	264
Tłuszcz [g]	10%	90	26.4	21.4	16.1	2.7	15.9	2.6	85.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.8	5.4	8.8	1.6	8.6	1.4	37.9	1518
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	2.2	8.3	0	0.8	1.9	0.7	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	1.1	2.2	0	0	0.2	0.2	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	62.2	0	10.8	23.5	9.5	125.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	102.43	76.67	57.77	6.34	49.84	10.2	303.26	91
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	21.34	21.69	8.27	5.53	13.71	8.4	78.96	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	6.52	7.08	5.5	0	2.8	1.08	23	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	33.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	1433.33	1648.6	249.51	1671.67	51.3	343.79	46.2	4011.08	280
Potas [mg]	10%	2966.67	628.85	1441.62	0.75	164.7	517.86	226.2	2979.98	101
Wapń [mg]	10%	1100	321.34	54.33	5.88	139.05	273.24	139.19	933.05	86
Fosfor [mg]	10%	1050	348.22	280.92	0.04	99.9	292.5	103.8	1125.39	108
Magnez [mg]	10%	282.22	74.06	76.69	2.18	13.5	32.22	18	216.66	76
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.94	3.24	0.22	0.13	0.64	0.54	6.73	86
Witamina A [μg]	25%	527.78	88.42	58.17	0	0	15.3	29.7	191.59	37
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.5	0	0.04	0.08	0.03	0.71	6
witamina E [mg]	30%	9.11	2.13	2.07	0	0.03	0.81	0.08	5.13	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.21	0.56	0	0.03	0.11	0.04	0.97	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.51	0.34	0	0.16	0.54	0.18	1.75	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	1.53	5.45	0	0.11	0.94	0.26	8.31	77
Witamina C [mg]	55%	53.89	53.05	27.07	0	0	9.18	17.82	107.12	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	4.57	0.69	4.64	0.14	0.95	0.12	10.02	312

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	369.8	707.8	609.1	81	289.8	227.3	2285	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	1559	2970.4	2551.7	340.8	1222.4	952	9596.5	100
Białko [g]	10%	35.89	9.2	30.6	24.8	5.8	9.8	10.4	90.7	252
Tłuszcz [g]	10%	90	8.9	27.4	27.2	2.7	5.2	11.1	82.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	5.2	5.1	12.7	1.6	2.3	5.7	32.7	1309
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	10.3	0	0.8	1.3	4.6	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	5.5	0.1	0	0.8	1	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	14.4	39.6	154.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	64.82	88.35	69.44	8.37	53.55	21.51	306.06	94
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	8.52	14.1	13.44	5.67	21.91	11.25	74.91	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.38	7.51	6.46	0	5.43	0.45	23.25	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	51.42
Sód [mg]	10%	1433.33	779.59	727.3	1510.46	85.05	88.02	76.5	3266.93	227
Potas [mg]	10%	2966.67	90.75	1235.78	212.86	270	508.86	114.3	2432.55	82
Wapń [mg]	10%	1100	16.68	141.81	15.85	229.5	222.48	80.1	706.43	64
Fosfor [mg]	10%	1050	16.6	405.92	17.03	164.7	247.23	158.4	1009.89	98
Magnez [mg]	10%	282.22	7.94	126.11	8.87	22.95	49.05	9.9	224.82	80
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.36	5.4	0.62	0.13	1.23	0.45	8.22	106
Witamina A [μg]	25%	527.78	4.8	68.07	15.03	1.12	11.85	0.22	101.1	19
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.75	0	0.04	0.03	0.5	1.33	13
witamina E [mg]	30%	9.11	0.08	4.27	0.72	0.03	0.61	1.04	6.77	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.01	0.32	0.04	0.05	0.14	0.03	0.61	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.02	0.52	0.03	0.27	0.33	0.29	1.48	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.13	5.61	0.69	0.17	0.56	0.25	7.43	68
Witamina C [mg]	55%	53.89	2.88	40.84	9.01	0.67	7.1	0.13	60.66	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.16	2.02	4.19	0.23	0.24	0.21	8.16	253



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	678.6	510.5	343.4	68	368	348.7	2317.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2857.2	2139.5	1445	285.7	1539.8	1472.5	9740	100
Białko [g]	10%	35.89	30	22.1	7.4	4.5	10.1	13.5	87.8	246
Tłuszcz [g]	10%	90	19.4	21.4	9.3	2.7	18.3	7.7	79	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	10.1	2.8	5.1	1.6	8	3.7	31.6	1266
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.5	3.8	0	0.8	0	1.1	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.2	2.2	0	0	0.2	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	63.7	0	10.8	0	14.4	108.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	98.25	60.79	60.14	6.34	42.39	56.28	324.22	98
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	18.75	16.89	10.93	5.53	4.46	22.17	78.76	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.99	7.27	5.5	0	3.38	0	21.15	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1433.33	1824.46	406.82	721.27	51.3	667.44	241.2	3912.5	273
Potas [mg]	10%	2966.67	479.09	1288.46	0.75	164.7	183.6	253.8	2370.41	80
Wapń [mg]	10%	1100	313.15	68.9	5.88	139.05	9.36	216	752.35	69
Fosfor [mg]	10%	1050	253.99	305.06	0.04	99.9	22.32	154.8	836.12	80
Magnez [mg]	10%	282.22	37.97	80.45	2.18	13.5	7.92	21.6	163.63	59
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.04	2.77	0.22	0.13	0.43	0.18	4.78	61
Witamina A [μg]	25%	527.78	9.75	31.93	0	0	86.4	1.5	129.58	24
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.14	0	0.04	0	0.03	0.27	1
witamina E [mg]	30%	9.11	0.2	1.82	0	0.03	1.62	0.09	3.78	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.1	0.27	0	0.03	0.02	0.05	0.49	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.4	0.24	0	0.16	0.08	0.28	1.18	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.54	8.97	0	0.11	1.08	0.17	10.9	102
Witamina C [mg]	55%	53.89	5.85	19.16	0	0	51.84	0.89	77.75	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.06	1.13	2	0.14	1.85	0.67	9.78	304

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	657.8	700	468.1	81	422.2	180.7	2509.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2763.9	2949.5	1972	340.8	1773	764.2	10563.7	108
Białko [g]	10%	35.89	24.2	31.6	18	5.8	21.3	0.8	101.8	283
Tłuszcz [g]	10%	90	23.9	9.9	11	2.7	15.9	2.6	66.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.6	1.4	6.1	1.6	8.6	0	29.5	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.5	3.6	0.2	0.8	1.9	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.3	3.3	0.3	0	0.2	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	0	21.9	10.8	23.5	0	75.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	88.38	133.96	77.62	8.37	49.84	39.13	397.31	122
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	17.85	30.96	10.95	5.67	13.71	6.62	85.78	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.02	26.08	7.22	0	2.8	1.36	41.5	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	1433.33	1280.5	175.25	516.14	85.05	343.79	0.72	2401.46	167
Potas [mg]	10%	2966.67	434.54	2286.5	328.44	270	517.86	136.08	3973.44	134
Wapń [mg]	10%	1100	312.79	250.79	34.94	229.5	273.23	21.6	1122.87	102
Fosfor [mg]	10%	1050	243.55	631.61	159.78	164.7	292.5	12.96	1505.12	143
Magnez [mg]	10%	282.22	40.22	247.51	27.98	22.95	32.22	12.24	383.13	135
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.02	10.15	1.05	0.13	0.64	0.21	13.23	170
Witamina A [μg]	25%	527.78	6.9	41.71	32.45	1.12	15.3	18.48	115.98	22
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0	0	0.04	0.08	0	0.17	1
witamina E [mg]	30%	9.11	0.3	2.46	0.69	0.03	0.81	0.11	4.42	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.12	0.89	0.08	0.05	0.11	0.06	1.34	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.43	0.4	0.11	0.27	0.54	0.01	1.79	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.51	4.69	5.22	0.17	0.94	0.13	11.69	110
Witamina C [mg]	55%	53.89	4.13	25.03	19.47	0.67	9.18	11.08	69.58	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.55	0.48	1.43	0.23	0.95	0	6	187

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	585.5	551.7	343.4	68	512.2	177.1	2238.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2466.8	2332.5	1445	285.7	2143.6	747.6	9421.5	97
Białko [g]	10%	35.89	19.3	14.5	7.4	4.5	23.2	3.4	72.6	203
Tłuszcz [g]	10%	90	14.6	6.8	9.3	2.7	25.2	3.9	62.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	8.3	1	5.1	1.6	15.2	0.5	32	1279
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.6	0.2	0	0.8	1.1	2.1	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.4	1	0	0	0.3	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	1	0	10.8	14.4	15.1	60.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	97.44	111.82	60.14	6.34	49.64	32.14	357.55	109
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	20.53	28.73	10.93	5.53	13.28	16.25	95.27	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	6.98	7.52	5.5	0	3.38	0.46	23.87	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	14.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	1433.33	1069.63	159.66	721.27	51.3	586.44	107.45	2695.76	188
Potas [mg]	10%	2966.67	517.16	867.98	0.75	164.7	437.4	44.39	2032.39	68
Wapń [mg]	10%	1100	315.76	78.43	5.88	139.05	585.36	15.87	1140.36	104
Fosfor [mg]	10%	1050	299.98	180.89	0.04	99.9	177.12	56.53	814.48	78
Magnez [mg]	10%	282.22	59.12	56.8	2.18	13.5	29.52	11.66	172.79	61
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.5	2.42	0.22	0.13	0.61	0.59	5.49	71
Witamina A [μg]	25%	527.78	6.9	27.17	0	0	87.9	0	121.97	23
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0	0	0.04	0.03	0.02	0.15	0
witamina E [mg]	30%	9.11	0.45	0.97	0	0.03	1.72	0.3	3.48	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.12	0.24	0	0.03	0.08	0.04	0.53	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.45	0.17	0	0.16	0.37	0.03	1.19	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.43	2.55	0	0.11	1.25	0.28	4.64	44
Witamina C [mg]	55%	53.89	4.13	16.3	0	0	52.73	0	73.18	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.97	0.44	2	0.14	1.62	0.29	6.73	208

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	662.2	672.6	507.5	68	422.2	32.5	2365.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2790.7	2825.1	2121.9	285.7	1773	137.4	9934.1	102
Białko [g]	10%	35.89	13.9	21.5	12.7	4.5	21.3	0.4	74.6	208
Tłuszcz [g]	10%	90	15.2	22.7	26.1	2.7	15.9	0.1	82.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	5.8	4.9	10.8	1.6	8.6	0	31.8	1276
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	2.7	9	0	0.8	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	2.3	3.2	0	0	0.2	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.7	0	10.8	23.5	0	80.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	122.05	100.82	57.83	6.34	49.84	8.06	344.96	105
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	6.72	28.81	8.47	5.53	13.71	6.62	69.88	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	9.42	10.71	5.22	0	2.8	1.36	29.53	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	13.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	57.51
Sód [mg]	10%	1433.33	659.31	209.87	1623.07	51.3	343.79	0.72	2888.08	202
Potas [mg]	10%	2966.67	344.23	2085.49	61.05	164.7	517.86	136.08	3309.41	112
Wapń [mg]	10%	1100	40.67	97.89	16.68	139.05	273.24	21.6	589.14	55
Fosfor [mg]	10%	1050	193.98	360.86	9.49	99.9	292.5	12.96	969.69	92
Magnez [mg]	10%	282.22	47.23	113.53	6.23	13.5	32.22	12.24	224.96	79
Żelazo [mg]	10%	7.83	2.16	5.36	0.53	0.13	0.64	0.21	9.07	117
Witamina A [μg]	25%	527.78	7.72	56.03	4.87	0	15.3	18.48	102.41	20
Witamina D [μg]	10%	10	0	1.04	0	0.04	0.08	0	1.17	11
witamina E [mg]	30%	9.11	1.09	1.97	0.15	0.03	0.81	0.11	4.17	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.15	0.56	0.01	0.03	0.11	0.06	0.95	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.08	0.56	0.03	0.16	0.54	0.01	1.41	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	2.66	7.67	0.09	0.11	0.94	0.13	11.62	109
Witamina C [mg]	55%	53.89	4.63	29.5	2.92	0	9.18	11.08	57.33	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	1.83	0.58	4.5	0.14	0.95	0	7.22	224

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	583.8	728.9	418.9	68	339.9	221.9	2361.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2448.6	3059.3	1756.1	285.7	1427	940.5	9917.4	103
Białko [g]	10%	35.89	27	25.6	17.8	4.5	10.8	3.9	89.9	251
Tłuszcz [g]	10%	90	25.5	25.9	17.5	2.7	13.2	1.2	86.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	16.3	5.3	7.8	1.6	7.1	0.2	38.5	1540
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	10.1	3.9	0.8	1.1	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	4.6	0.7	0	0.1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28.1	324	10.8	14.4	0	377.3	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	62.24	104.64	49.88	6.34	45.41	50.17	318.7	97
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	21.84	22.79	7.57	5.53	10.15	15.03	82.92	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	1.58	12.86	4.95	0	2.19	2.74	24.33	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	30.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	1433.33	688.03	488.51	994.33	51.3	315	23.4	2560.58	179
Potas [mg]	10%	2966.67	203.13	1891.83	191.73	164.7	277.92	53.55	2782.87	94
Wapń [mg]	10%	1100	366.72	103.19	61.14	139.05	220.32	6.3	896.73	82
Fosfor [mg]	10%	1050	15.12	329.4	203.08	99.9	158.57	9	815.09	77
Magnez [mg]	10%	282.22	5.83	128.96	43.94	13.5	23.22	3.15	218.6	78
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.36	4.52	2.48	0.13	0.3	0.18	8	103
Witamina A [μg]	25%	527.78	13.8	54.38	214.2	0	3.45	10.98	296.82	57
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.14	1.53	0.04	0.03	0	1.74	16
witamina E [mg]	30%	9.11	0.68	3.13	0.51	0.03	0.15	0.12	4.64	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.04	0.47	0.05	0.03	0.06	0	0.67	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.02	0.29	0.47	0.16	0.3	0	1.26	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.68	5	0.18	0.11	0.2	0.05	6.25	58
Witamina C [mg]	55%	53.89	8.27	27.71	1.44	0	2.06	6.59	46.09	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	1.91	1.35	2.76	0.14	0.87	0.06	6.4	198

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	613.9	791.5	576.4	81	359.4	66.9	2489.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2583.9	3323.5	2418.4	340.8	1503.4	282.5	10452.8	109
Białko [g]	10%	35.89	30.8	39.5	20.8	5.8	9.7	0.5	107.4	299
Tłuszcz [g]	10%	90	18.9	29	22	2.7	18.1	0.5	91.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.7	9.2	7.5	1.6	7.9	0	38.2	1529
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	8.8	4.3	0.8	0	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	4.2	2.4	0	0.1	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	145.2	0	10.8	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	81.48	97.44	77.66	8.37	40.61	16.33	321.92	99
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	25.42	18.32	13.63	5.67	3.22	13.09	79.36	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.11	8.8	7.9	0	2.84	2.7	25.37	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	1433.33	947.82	479.89	1024.44	85.05	666.63	2.7	3206.55	223
Potas [mg]	10%	2966.67	9.7	1428.63	173.66	270	114.75	180.9	2177.65	73
Wapń [mg]	10%	1100	3.75	148.57	27.2	229.5	5.85	5.4	420.28	38
Fosfor [mg]	10%	1050	1.96	558.99	44.2	164.7	13.95	12.15	795.96	75
Magnez [mg]	10%	282.22	0.98	117.08	14.06	22.95	4.95	4.05	164.08	57
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.04	4.86	0.94	0.13	0.27	0.4	6.67	85
Witamina A [µg]	25%	527.78	1.29	19.95	31.82	1.12	54	10.35	118.54	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.01	0	0.04	0	0	1.05	10
witamina E [mg]	30%	9.11	0.04	1.27	0.71	0.03	1.01	0.51	3.6	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0	0.35	0.04	0.05	0.01	0.04	0.51	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0	0.5	0.07	0.27	0.05	0.03	0.94	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.01	6.23	0.67	0.17	0.68	0.21	7.99	74
Witamina C [mg]	55%	53.89	0.77	11.97	19.09	0.67	32.4	6.2	71.12	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.63	1.33	2.84	0.23	1.85	0	8.01	248

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	457.8	652.8	488.4	68	274	265.6	2206.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	1924.3	2744.9	2050.2	285.7	1148.7	1121.3	9275.5	95
Białko [g]	10%	35.89	14.2	34	24.8	4.5	14.4	4.9	97.2	271
Tłuszcz [g]	10%	90	15.7	19.8	18	2.7	12.5	5.7	74.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	7.4	7.3	9.7	1.6	6.7	1.4	34.3	1376
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	6.7	0	0.8	4.8	0.7	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	3.4	0	0	0.9	0.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	125	0	10.8	46	9.5	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	66.65	89.37	59.51	6.34	26.02	49.03	296.95	90
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	10.27	22.8	8.39	5.53	17.82	8.4	73.23	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.65	9.79	5.86	0	0.36	1.08	20.75	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	1433.33	1176.67	460.04	2487.43	51.3	142.2	46.2	4363.86	305
Potas [mg]	10%	2966.67	61.05	1796.1	72.03	164.7	345.24	226.2	2665.32	91
Wapń [mg]	10%	1100	16.68	147.36	18.84	139.05	280.08	139.19	741.22	68
Fosfor [mg]	10%	1050	9.49	478.57	19.48	99.9	281.52	103.8	992.76	96
Magnez [mg]	10%	282.22	6.23	126.79	33.14	13.5	29.52	18	227.18	80
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.53	4.39	0.5	0.13	0.54	0.54	6.65	86
Witamina A [μg]	25%	527.78	4.87	62.22	10.2	0	1.68	29.7	108.68	21
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.98	0	0.04	0.43	0.03	1.5	14
witamina E [mg]	30%	9.11	0.15	1.35	0	0.03	0.93	0.08	2.55	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.01	0.44	0	0.03	0.08	0.04	0.63	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.03	0.52	0.01	0.16	0.52	0.18	1.45	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.09	8.21	0.13	0.11	0.37	0.26	9.2	85
Witamina C [mg]	55%	53.89	2.92	37.33	1.44	0	1	17.82	60.53	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.26	1.27	6.9	0.14	0.39	0.12	10.9	339

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	683	712.3	508.1	81	330.5	97.2	2412.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2876	2985.1	2137.8	340.8	1387.8	412.5	10140.3	105
Białko [g]	10%	35.89	31.4	24.5	17.9	5.8	15.1	3.1	98	273
Tłuszcz [g]	10%	90	19.7	29.3	14.8	2.7	12.3	0.5	79.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	10.2	9.8	5.7	1.6	6.5	0.1	34	1361
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.5	13	0.2	0.8	0.8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.4	3.6	0.2	0	0.2	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	53.4	23.2	10.8	9.1	0	116.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	97.22	93.22	79.04	8.37	41.04	19.8	338.71	102
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	18.48	18.54	9.68	5.67	4.95	1.44	58.77	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.5	11.22	6.7	0	2.84	0	25.27	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	1433.33	1820.23	683.74	490.2	85.05	258.39	153	3490.62	244
Potas [mg]	10%	2966.67	443.45	1352.11	292.51	270	175.77	0	2533.84	86
Wapń [mg]	10%	1100	313.6	108.6	27.55	229.5	56.61	0	735.87	68
Fosfor [mg]	10%	1050	245.44	508.68	161.22	164.7	136.53	0	1216.58	115
Magnez [mg]	10%	282.22	41.3	218.54	26.24	22.95	9.8	0	318.85	112
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.13	4.51	0.98	0.13	0.37	0	7.14	92
Witamina A [µg]	25%	527.78	6.9	53.09	22.09	1.12	54	0	137.21	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.6	0	0.04	0.04	0	0.73	6
witamina E [mg]	30%	9.11	0.36	1.97	0.55	0.03	1.04	0	3.96	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.13	0.8	0.07	0.05	0.03	0	1.1	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.44	0.39	0.1	0.27	0.28	0	1.49	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.57	5.19	5.33	0.17	0.77	0	12.05	112
Witamina C [mg]	55%	53.89	4.13	19.17	13.25	0.67	32.4	0	69.64	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.05	1.89	1.36	0.23	0.71	0.42	8.72	271



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	2350.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	9876.2	102
Białko [g]	10%	35.89	91.5	255
Tłuszcz [g]	10%	90	79	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	34	1364
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	330.97	101
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	77.78	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	25.8	131
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1433.33	3279.74	229
Potas [mg]	10%	2966.67	2725.79	92
Wapń [mg]	10%	1100	803.83	74
Fosfor [mg]	10%	1050	1008.11	96
Magnez [mg]	10%	282.22	231.47	82
Żelazo [mg]	10%	7.83	7.6	98
Witamina A [µg]	25%	527.78	142.39	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.88	8
witamina E [mg]	30%	9.11	4.25	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.78	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.39	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	9.01	84
Witamina C [mg]	55%	53.89	69.3	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	8.19	254