

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego dorośli 10-20.02.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-10
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> 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:	<b>węglowodanów:</b> 60%, <b>białka:</b> 15%, <b>tłuszczów:</b> 25%

Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2026-02-10**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li>4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g</li> <li>5. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, <b>bułka tarta</b> 2%</li> <li>3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</li> <li>4. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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)]</li> <li>3. Szyunka 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.]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</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>

**Dzień: 2 - Środa, 2026-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>blonnik 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. Pomidor 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>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, 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>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Schab pieczony rw 80.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>3. sos warzywny rw 100.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>6. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Czwartek, 2026-02-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciata</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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. Szyńska 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 przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</p> <p>7. Sałata 20.00g</p> <p>8. <b>Pączki tradycyjne</b> 80.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 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%, 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>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klopsiec pieczony z mięsa wieprzowego mieszanego rw 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 45%, Wieprzowina łopata 36%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 100.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <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.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 4 - Piątek, 2026-02-13**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. <b>drożdżówka z serem</b> 105.00g</li> <li>3. Jabłko 150.00g</li> <li>4. 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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 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>) 2%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 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>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</li> <li>3. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>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)]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2026-02-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li>4. Kielbasa 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>5. Sałata 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>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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)]</li> <li>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, 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> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2026-02-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li><b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 80.00g</li> <li>Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Salata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (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, 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%</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>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li>Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li><b>Ogórek konserwowy</b> 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>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-02-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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 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>]</p> <p>5. Sałata 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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 9%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. <b>drożdżówka z serem</b> 105.00g</p>



**Dzień: 8 - Wtorek, 2026-02-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li>4. Szynga 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 <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>5. Sałata lodowa rw 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>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron z serem i masłem RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 22%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 22%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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)]</li> <li>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</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>

**Dzień: 9 - Środa, 2026-02-18**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 250.00g [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>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)]</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, <b>bułka tarta</b> 2%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</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>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-02-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>jęczmienne</b> 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>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 mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Ostonka niejadalna]</p> <p>5. Sałata 20.00g</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>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 400.00g 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 zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	825	954.5	334.3	68	2182	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3481.1	4030.9	1411.5	285.7	9209.4	110
Białko [g]	10%	42.46	31.8	34	7.4	4.5	78	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	14.1	6.1	2.7	40.7	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	7.1	1	1.6	17.6	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.5	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.8	0	10.8	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	137.99	180.67	64.06	6.34	389.08	141
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	73.53	27.73	8.64	5.53	115.45	211
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.72	15.99	3.66	0	26.39	235
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.35
Sód [mg]	10%	1500	584.89	216.54	405.37	51.3	1258.11	83
Potas [mg]	10%	3500	567.39	2352.72	61.05	164.7	3145.87	90
Wapń [mg]	10%	875	15.44	111.46	16.68	139.05	282.64	33
Fosfor [mg]	10%	580	33.48	405.51	9.49	99.9	548.38	95
Magnez [mg]	10%	303.75	47.34	152.49	6.23	13.5	219.57	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.71	5.49	0.53	0.13	6.87	106
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.75	681.33	72.37	0	836.46	296
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.16	0.67	0.04	1.55	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.78	0.15	0.03	2.27	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.64	0.01	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.14	0.43	0.03	0.16	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	7.29	0.09	0.11	8.21	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.15	36.63	2.92	0	48.71	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.6	1.12	0.14	3.14	93

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	806.1	613.7	443.9	68	1931.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3387.1	2579.3	1871.5	285.7	8123.7	97
Białko [g]	10%	42.46	25.8	28.8	19.9	4.5	79.2	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.7	19.3	10.5	2.7	60.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	4.4	3.6	1.6	19.4	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	6.4	0	0.8	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2.3	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	56.1	0	10.8	92.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.35	85.93	69.16	6.34	278.79	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.03	15.91	13.66	5.53	63.14	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.27	9.61	3.9	0	21.79	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.73
Sód [mg]	10%	1500	1802.32	1437.36	448.33	51.3	3739.32	249
Potas [mg]	10%	3500	812.09	1908.71	203.79	164.7	3089.29	89
Wapń [mg]	10%	875	411.16	122.03	12.36	139.05	684.61	78
Fosfor [mg]	10%	580	402.49	405.88	15.16	99.9	923.44	159
Magnez [mg]	10%	303.75	78.47	145.87	7.94	13.5	245.78	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.87	4.11	0.58	0.13	6.71	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	56.83	81.3	0	222.13	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.44	0.67	0.04	1.89	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.08	1.76	0.68	0.03	3.55	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.95	0.04	0.03	1.2	242
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.39	0.02	0.16	1.17	234
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	9.76	0.68	0.11	11.69	204
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	29.42	8.27	0	47.6	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5	3.99	1.24	0.14	9.34	277

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1215.8	680.3	341	68	2305.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	5093.8	2861	1439.7	285.7	9680.4	115
Białko [g]	10%	42.46	44.8	28.4	7.5	4.5	85.4	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	57	19.7	6.2	2.7	85.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	5.7	1	1.6	25.8	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	6	3.9	0	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	266.4	53	0	10.8	330.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	132.97	103.24	65.71	6.34	308.28	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	48.51	22.62	10.21	5.53	86.89	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.36	11.9	3.9	0	20.17	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.08
Sód [mg]	10%	1500	2006.47	764.03	409.33	51.3	3231.15	215
Potas [mg]	10%	3500	204.45	2221.17	203.79	164.7	2794.11	80
Wapń [mg]	10%	875	60.15	91.8	12.36	139.05	303.36	34
Fosfor [mg]	10%	580	181.98	377.8	15.16	99.9	674.84	116
Magnez [mg]	10%	303.75	17.1	127.88	7.94	13.5	166.42	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.48	3.74	0.58	0.13	6.94	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.63	80.47	81.3	0	333.4	118
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	0.36	0.67	0.04	2.94	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	1.15	0.68	0.03	2.57	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.55	0.04	0.03	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.36	0.42	0.02	0.16	0.98	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	7.02	0.68	0.11	8.39	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.27	48.28	8.27	0	57.84	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.57	2.12	1.13	0.14	8.07	240

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	641.7	724.2	443.9	68	1878	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2707.3	3051.3	1871.5	285.7	7916	94
Białko [g]	10%	42.46	24.8	24.1	19.9	4.5	73.6	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	17	10.5	2.7	44.3	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	2.5	3.6	1.6	13.5	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	4.6	0	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	3	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	0	10.8	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.79	123.88	69.16	6.34	306.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.9	25.97	13.66	5.53	89.07	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.38	10.82	3.9	0	20.11	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.05
Sód [mg]	10%	1500	316.87	731.89	448.33	51.3	1548.39	103
Potas [mg]	10%	3500	774.47	1091.16	203.79	164.7	2234.12	64
Wapń [mg]	10%	875	419.44	91.31	12.36	139.05	662.16	75
Fosfor [mg]	10%	580	446.68	268.16	15.16	99.9	829.91	143
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	88.15	7.94	13.5	201.11	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.35	3.17	0.58	0.13	6.24	96
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.05	36.85	81.3	0	131.2	47
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.39	0.67	0.04	1.17	12
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	2.54	0.68	0.03	4.45	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.29	0.23	0.04	0.03	0.6	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.21	0.02	0.16	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.81	3.29	0.68	0.11	4.9	85
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	19.77	8.27	0	35.88	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.88	2.03	1.24	0.14	3.87	114

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	799	806.5	492.3	68	2165.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3359.3	3387.4	2071.7	285.7	9104.4	109
Białko [g]	10%	42.46	27	37.8	24.6	4.5	94.1	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	27.7	15.1	2.7	72.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.4	6.6	5.6	1.6	23.3	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	8.7	0	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.4	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	111.5	0	10.8	148.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.36	106.9	66.01	6.34	293.63	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.35	24.77	8.82	5.53	62.48	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.14	11.18	3.39	0	19.72	175
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.94
Sód [mg]	10%	1500	1562.2	482.91	2457.73	51.3	4554.15	303
Potas [mg]	10%	3500	595.37	2388.98	72.03	164.7	3221.09	92
Wapń [mg]	10%	875	418	91.12	18.84	139.05	667.02	76
Fosfor [mg]	10%	580	327.25	487.4	19.48	99.9	934.05	160
Magnez [mg]	10%	303.75	53.99	135.57	33.14	13.5	236.2	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.37	5.86	0.5	0.13	7.88	121
Witamina A [µg]	25%	282.5	78	82.65	77.69	0	238.35	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.8	0.67	0.04	2.26	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.44	3.19	0	0.03	3.67	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.44	0	0.03	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.49	0.01	0.16	1.26	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	12.49	0.13	0.11	13.45	233
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.29	34.9	1.44	0	42.64	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	1.34	6.82	0.14	11.38	338



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	386.9	716.2	455.3	68	1626.4	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1631.5	3010.2	1915.2	285.7	6842.7	82
Białko [g]	10%	42.46	18.6	35.4	13.7	4.5	72.3	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.9	22.2	14.7	2.7	48.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.7	4.7	3.9	1.6	13	608
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	59.5	99.49	68.53	6.34	233.88	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.6	26.38	11.99	5.53	48.51	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.28	11.71	3.03	0	18.04	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.08
Sód [mg]	10%	1500	436.22	611.26	2239.57	51.3	3338.37	222
Potas [mg]	10%	3500	24.78	1877.71	0.75	164.7	2067.94	60
Wapń [mg]	10%	875	12.23	116.44	5.88	139.05	273.61	31
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	494.51	0.04	99.9	598.28	103
Magnez [mg]	10%	303.75	4.58	119.34	2.18	13.5	139.61	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	4.16	0.22	0.13	4.94	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	38.09	67.5	0	175.04	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.04	0	0.03	3.13	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.41	0	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.51	0	0.16	0.69	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	8.96	0	0.11	9.12	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	22.85	0	0	24.02	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	1.69	6.22	0.14	8.34	247

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	804.6	860.6	443.9	250.9	2360.2	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3383.2	3630.9	1871.5	1060.9	9946.6	120
Białko [g]	10%	42.46	27.8	35.7	19.9	8.9	92.5	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.1	17	10.5	4.3	59.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	8.8	3.6	1.3	23.4	1095
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	3.7	0	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	1.9	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	75.4	0	0	101.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.68	146.73	69.16	43.93	374.52	137
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.27	23.67	13.66	9.93	55.53	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.1	11.42	3.9	0	20.43	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.97
Sód [mg]	10%	1500	1561.84	249.61	448.33	164.43	2424.22	162
Potas [mg]	10%	3500	607.25	2019.51	203.79	0	2830.56	81
Wapń [mg]	10%	875	419.08	177.94	12.36	0	609.38	69
Fosfor [mg]	10%	580	329.77	515.41	15.16	0	860.35	149
Magnez [mg]	10%	303.75	55.43	156.36	7.94	0	219.73	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.51	6.54	0.58	0	8.63	133
Witamina A [μg]	25%	282.5	142.8	547.1	81.3	0	771.2	274
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.34	0.67	0	1.75	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	2.62	0.68	0	3.83	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.42	0.04	0	0.65	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.48	0.02	0	1.11	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.78	14.97	0.68	0	16.44	286
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.29	44.24	8.27	0	58.82	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	0.69	1.24	0.45	6.06	179

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	617.5	860.7	518.9	68	2065.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2604.7	3626	2178.2	285.7	8694.8	104
Białko [g]	10%	42.46	21	29.1	18.3	4.5	73.1	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.4	21.6	20.5	2.7	58.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	10.3	5.9	1.6	22.9	1072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	3.2	0	0.8	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	0.6	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	34.7	0	10.8	71.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.13	142.28	66.82	6.34	321.58	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.86	44.34	8.64	5.53	81.39	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.09	10.01	3.39	0	19.5	173
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.52
Sód [mg]	10%	1500	553.48	682.73	1665.73	51.3	2953.24	197
Potas [mg]	10%	3500	612.47	1347.17	72.03	164.7	2196.38	62
Wapń [mg]	10%	875	412.6	51.54	18.84	139.05	622.04	71
Fosfor [mg]	10%	580	362.26	184.04	19.48	99.9	665.69	114
Magnez [mg]	10%	303.75	61.28	104.43	33.14	13.5	212.36	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.43	2.38	0.5	0.13	4.46	69
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	28.11	77.69	0	180.88	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.1	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	0.81	0	0.03	1.23	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.22	0	0.03	0.44	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.24	0.01	0.16	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	3.54	0.13	0.11	5.21	91
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	16.86	1.44	0	22.85	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	1.89	4.62	0.14	7.38	219

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	879.5	770.7	469.6	131.3	2251.3	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3714.4	3251.9	1979.4	556.6	9502.5	114
Białko [g]	10%	42.46	24.1	18.2	23.1	1.3	66.8	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	13.5	11.6	0.4	40.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	7.8	4.3	0.1	16.9	794
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.5	0	0	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.1	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.8	0	0	42.8	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	165.66	150.92	70.02	31.72	418.33	154
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	52.83	21.05	14.52	25.92	114.33	210
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.95	13.9	3.9	2.29	29.05	259
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	74.78
Sód [mg]	10%	1500	876.9	281.79	458.08	1.35	1618.13	108
Potas [mg]	10%	3500	288.9	2022.77	203.79	533.25	3048.72	87
Wapń [mg]	10%	875	16.65	115.19	12.36	8.1	152.31	17
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	313.22	15.16	27	384.91	67
Magnez [mg]	10%	303.75	10.8	115.73	7.94	44.55	179.02	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	3.95	0.58	0.54	5.72	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	98.88	73.66	81.3	10.12	263.97	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.16	0.67	0	1.51	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	1.46	0.68	0.28	3.31	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.43	0.04	0.04	0.57	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.32	0.02	0.12	0.51	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	5.88	0.68	0.63	7.96	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	37.39	8.27	6.07	70.58	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	0.78	1.27	0	4.04	120

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	791.6	805.8	527.3	68	2192.8	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3327.1	3374.6	2211.2	285.7	9198.9	111
Białko [g]	10%	42.46	31	24.8	16.3	4.5	76.7	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.1	35.9	22.7	2.7	88.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	7.4	6.9	1.6	25.9	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	10.3	0	0.8	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	2.6	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	77.7	0	10.8	114.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.3	100.77	65.9	6.34	282.34	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.85	28.96	8.19	5.53	65.54	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.94	10.2	3.03	0	20.18	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.78
Sód [mg]	10%	1500	2052.52	372.26	1267.57	51.3	3743.66	250
Potas [mg]	10%	3500	620.93	1900.4	0.75	164.7	2686.78	77
Wapń [mg]	10%	875	410.08	103.96	5.88	139.05	658.98	76
Fosfor [mg]	10%	580	401.95	352.74	0.04	99.9	854.64	147
Magnez [mg]	10%	303.75	75.05	106.19	2.18	13.5	196.93	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.96	5.43	0.22	0.13	7.76	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	62.72	67.5	0	202.37	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.08	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.64	0	0.03	1.98	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.67	0	0.03	0.84	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.44	0	0.16	1.16	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	6.25	0	0.11	7.56	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	27.84	0	0	30.63	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.7	1.03	3.52	0.14	9.35	278

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2095.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8821.9	106
Białko [g]	10%	42.46	79.2	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	59.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.2	945
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	114.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	320.66	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	78.23	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	21.54	192
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	1500	2840.87	189
Potas [mg]	10%	3500	2731.49	78
Wapń [mg]	10%	875	491.61	56
Fosfor [mg]	10%	580	727.45	125
Magnez [mg]	10%	303.75	201.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.61	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	335.5	119
Witamina D [µg]	10%	10	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	3	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.69	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.97	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.29	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	43.96	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.1	211