

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 10-20.02.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: mleko 2% ściągane 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Seler korzeniowy 2% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Schab pieczony rw 80.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. sos warzywny rw 100.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4% 4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciata 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 pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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 sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, 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. Pączki tradycyjne 80.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops pieczony z mięsa wieprzowego mieszanego rw 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 45%, Wieprzowina łopatka 36%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Piątek, 2026-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. drożdżówka z serem 105.00g 3. Jabłko 150.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa 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: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Sałata 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek konserwowy 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>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, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>5. 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% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Masło ekstra (mleko) 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 pszenna) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 9%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</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 pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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. drożdżówka z serem 105.00g</p>

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perłowa 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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 sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z serem i masłem RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 22%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 22%, Masło ekstra (mleko) 4% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 250.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>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, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. 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% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 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 pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

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