

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 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"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 120.00g [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] Banan 150.00g Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% Bigos z kiszonej kapusty RW 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatką 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kiełbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenney, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka 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.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]

Dzień: 2 - Środa, 2026-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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 szynkowa RW 120.00g [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>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g 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 muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. 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]</p> <p>4. Papryka czerwona 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. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</p>

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 120.00g [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] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0% Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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)] Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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.] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Paluszki z solą BALVITEN 40.00g Jabłko 150.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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 120.00g [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.] Jabłko 150.00g Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 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% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 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)] Rzodkiewka 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"> pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]

Dzień: 5 - Sobota, 2026-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. 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 130.00g [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, białko sojowe, 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. 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. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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)] Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 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 bezjeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową 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 kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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 szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, 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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, 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 300.00g 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 130.00g [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. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, 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>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. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</p>

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szyzka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>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%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>4. Banan 150.00g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. 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.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p>

Dzień: 9 - Środa, 2026-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAT E 0% sos pieczarkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Pieczarka uprawna świeża 45%, Margaryna zwyczajna RW 4% [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)], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% 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 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szyńska drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Krupnik ryżowy RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Ryż biały 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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 ziarnowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</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 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. 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. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]</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	689.6	882.8	345.4	251.8	2169.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2905.4	3711.1	1458.4	1039.8	9114.8	110
Białko [g]	10%	42.46	29.9	37.1	7.7	6	80.8	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.7	26.6	6.3	23.3	74	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	9.1	1	1.6	18.4	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.2	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.4	0	0	37.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.92	131.31	66.31	5.39	308.94	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.42	23.57	8.71	0.91	73.62	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.89	15.23	3.78	2.13	28.05	249
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	1500	2279.69	674.3	419.95	569.52	3943.46	263
Potas [mg]	10%	3500	717.85	2685.35	61.05	0	3464.25	100
Wapń [mg]	10%	875	25.3	131.01	16.68	0	173.01	20
Fosfor [mg]	10%	580	49.37	436.91	9.49	0	495.78	86
Magnez [mg]	10%	303.75	55.37	160.26	6.23	0	221.87	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	5.73	0.53	0	7.53	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	164.02	676.48	72.37	0	912.88	323
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.28	0.67	0	1.63	17
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	1.22	0.15	0	3.28	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.83	0.01	0	0.92	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.2	0.54	0.03	0	0.79	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	8.36	0.09	0	10.18	177
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.91	52.19	2.92	0	113.03	336
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.33	1.87	1.16	1.58	9.85	292

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	607.2	648.5	518.2	233.5	2007.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2544.7	2724.6	2180.7	989.4	8439.6	102
Białko [g]	10%	42.46	15.3	31.5	25.1	4	76	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.2	21.5	15.5	1.2	65.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	3.7	5.6	0.2	17.5	820
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.41	87.02	71.65	53.05	289.14	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.98	19.68	12.2	17.91	58.78	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.22	9.78	4.59	2.99	21.6	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.52
Sód [mg]	10%	1500	1936.78	685.77	1968.31	27	4617.87	308
Potas [mg]	10%	3500	203.33	1947.82	184.35	64.25	2399.77	69
Wapń [mg]	10%	875	12.28	137.24	15.24	7.56	172.33	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	414.83	22.36	10.8	463.13	81
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	120.96	10.1	3.78	142.75	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.85	0.65	0.21	5.3	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	72.93	153.89	13.18	321.32	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.39	1.62	0.14	5.85	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.11	0.02	0.01	1.19	238
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.4	0.08	0	0.51	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.74	1.09	0.06	12.57	219
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	43.76	51.84	7.91	111.79	332
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.37	1.9	5.46	0.07	11.54	342

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	600.9	1086.5	352.1	214.5	2254.1	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2525.6	4577	1486.6	906.6	9496	114
Białko [g]	10%	42.46	33.5	40.9	7.7	0.9	83.2	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.4	28.4	6.3	2.9	59.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	7.8	1	0	16.8	787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	8.3	0	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.1	0	0.1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	52.2	0	0	214.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.23	171.86	67.96	47.4	357.46	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.36	17.38	10.27	13.09	52.13	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.41	10.39	4.02	2.7	20.53	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.94
Sód [mg]	10%	1500	2340.35	739.72	423.91	2.7	3506.69	233
Potas [mg]	10%	3500	84.97	1542.46	203.79	180.9	2012.13	57
Wapń [mg]	10%	875	33.31	114.55	12.36	5.4	165.64	19
Fosfor [mg]	10%	580	95.63	440.39	15.16	12.15	563.34	97
Magnez [mg]	10%	303.75	9.92	140.33	7.94	4.05	162.25	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.41	5.25	0.58	0.4	7.65	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.45	104.02	81.3	10.35	367.12	131
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.5	0.67	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	2.21	0.68	0.51	3.72	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.79	0.04	0.04	0.9	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.48	0.02	0.03	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	6.71	0.68	0.21	7.67	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	57.69	8.27	6.2	73.35	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.5	2.05	1.17	0	8.76	259

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	537.6	776.9	512.7	251.8	2079.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2261	3265.8	2157.5	1039.8	8724.2	105
Białko [g]	10%	42.46	15.7	22.6	25.8	6	70.2	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.7	25.1	15.4	23.3	80.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	2.9	4.4	1.6	13.6	638
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	7.3	0	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	0	24.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.13	119.81	70.06	5.39	279.4	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.29	12.01	10.18	0.91	45.41	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.11	9.46	4.95	2.13	22.66	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	41.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.79
Sód [mg]	10%	1500	2279.17	577.67	1974.07	569.52	5400.45	361
Potas [mg]	10%	3500	205.77	970.48	170.67	0	1346.92	39
Wapń [mg]	10%	875	15.6	103.95	26.76	0	146.32	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.97	282.65	13.72	0	312.35	54
Magnez [mg]	10%	303.75	7.85	88.79	7.22	0	103.86	34
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.75	3.12	0.79	0	4.68	72
Witamina A [µg]	25%	282.5	79.8	46.59	79.86	0	206.25	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.44	0.67	0	1.79	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	4.97	0	0	5.55	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.22	0.01	0	0.29	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.2	0.01	0	0.26	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.25	3.04	0.17	0	3.48	60
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.37	25.61	7.41	0	40.41	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.33	1.6	5.48	1.58	13.5	400

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	616.3	678.2	503.4	252.1	2050.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2583	2854.8	2118.6	1069.4	8625.9	103
Białko [g]	10%	42.46	15.5	32.6	24.9	4.4	77.6	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	17.2	15.2	1.3	61.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	4.3	5.6	0.1	18	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.21	104.23	68.26	55.98	307.69	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.28	25.33	8.89	5.76	50.27	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.79	12.43	3.51	0.9	21.65	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.15
Sód [mg]	10%	1500	1933.18	337.9	2472.31	146.52	4889.92	327
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2477.81	72.03	16.56	2750.3	78
Wapń [mg]	10%	875	15.16	97.05	18.84	1.8	132.86	15
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	475.46	19.48	5.76	523.04	90
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	140.49	33.14	1.8	185.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.85	0.5	0.32	7.34	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	68.23	77.69	0.41	300.25	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.16	0	0	4.78	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.46	0	0	0.49	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.47	0.01	0.01	0.58	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.68	0.13	0.06	13.98	243
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	40.94	1.44	0.25	94.47	280
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.36	0.93	6.86	0.4	12.22	362

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	501.8	751.6	465.5	321.1	2040.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2108.7	3160.3	1958.2	1351.3	8578.7	103
Białko [g]	10%	42.46	19	36.2	14.6	18.3	88.2	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	22.2	14.6	10.7	65.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	4.7	3.9	1.4	19.2	901
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	3.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0.5	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.7	107.72	70.51	38.12	284.07	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.61	26.78	8.96	8.41	54.77	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.41	12.39	3.64	0.46	19.9	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	1500	689.3	614.41	2486.89	20.47	3811.08	254
Potas [mg]	10%	3500	25.12	2077.06	72.03	39.84	2214.06	63
Wapń [mg]	10%	875	372.16	118.24	18.84	6.14	515.4	60
Fosfor [mg]	10%	580	3.83	519.71	19.48	13.32	556.36	96
Magnez [mg]	10%	303.75	4.52	129.69	33.14	2.58	169.94	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	4.38	0.5	0.19	5.51	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	43.34	77.69	5.12	195.61	70
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0	2.42	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.06	0	0.43	3.55	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.44	0	0.01	0.47	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.53	0.01	0	0.56	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	9.58	0.13	0.05	9.82	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	26	1.44	3.07	31.69	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	1.7	6.9	0.05	9.52	283

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	616.3	789	509	204.2	2118.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2583	3339.5	2142.4	866.3	8931.3	107
Białko [g]	10%	42.46	15.5	38	24.8	6.7	85.1	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	6.2	15.3	1.2	50.2	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	1.6	5.6	0.3	15.4	722
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.6	0	0	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.9	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.6	0	0	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.21	151.36	69.85	41.58	342.01	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.28	23.73	10.9	3.02	47.94	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.79	12.34	4.02	0	21.16	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.56
Sód [mg]	10%	1500	1933.18	223.42	1971.91	321.3	4449.82	296
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2201.08	203.79	0	2588.76	74
Wapń [mg]	10%	875	15.16	173.4	12.36	0	200.92	23
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	559.62	15.16	0	597.12	103
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	172.17	7.94	0	190.18	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	7.14	0.58	0	8.37	129
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	535.58	81.3	0	770.78	273
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.33	0.67	0	1.68	17
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.76	0.68	0	5.07	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.45	0.04	0	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.51	0.02	0	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	16.88	0.68	0	18.65	325
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	49.45	8.27	0	109.57	326
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.36	0.62	5.47	0.89	11.12	330

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	342.1	1068	530	231.1	2171.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1444.1	4490	2225	978.3	9137.7	110
Białko [g]	10%	42.46	7.8	35.9	18.6	4.2	66.7	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	31.8	20.6	1.5	60.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	10	5.9	0.2	17.3	809
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.3	0	0.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.3	0	0	53.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.5	168.62	69.07	52.11	355.31	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.87	38.96	8.71	13.72	68.27	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.98	18.45	3.51	4.18	30.14	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.83
Sód [mg]	10%	1500	420.82	1470.9	1680.31	8.1	3580.14	239
Potas [mg]	10%	3500	60.59	2144.05	72.03	180.9	2457.58	70
Wapń [mg]	10%	875	16.6	127.8	18.84	5.4	168.65	20
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	427.06	19.48	12.15	468.17	81
Magnez [mg]	10%	303.75	6.2	177.28	33.14	4.05	220.67	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.38	0.5	0.4	5.83	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	47.61	77.69	10.35	208.04	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.01	0.67	0	2.36	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.44	0	0.51	2.1	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.63	0	0.04	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.68	0.01	0.03	0.77	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.73	0.13	0.21	8.18	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	23.89	1.44	6.2	34.46	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	4.08	4.66	0.02	8.95	265

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	499.5	586.3	352.1	131.3	1569.3	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2100.7	2468.3	1486.6	556.6	6612.2	80
Białko [g]	10%	42.46	20.4	18.1	7.7	1.3	47.7	112
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	13.1	6.3	0.4	36	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	1.7	1	0.1	6.9	326
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	5.2	0	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	3.6	0	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	0	0	0	356.4	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.35	105.83	67.96	31.72	275.87	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.57	17.34	10.27	25.92	65.11	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	14.07	4.02	2.29	24.99	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.48
Sód [mg]	10%	1500	559.9	262.83	423.91	1.35	1248	83
Potas [mg]	10%	3500	316.02	1622.21	203.79	533.25	2675.27	76
Wapń [mg]	10%	875	61.77	121.61	12.36	8.1	203.85	23
Fosfor [mg]	10%	580	224.32	587.66	15.16	27	854.15	148
Magnez [mg]	10%	303.75	21.98	232.54	7.94	44.55	307.01	102
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	4.96	0.58	0.54	8.92	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	378.3	118.42	81.3	10.12	588.15	209
Witamina D [μg]	10%	10	2.35	1.65	0.67	0	4.68	48
witamina E [mg]	30%	4.5	2.18	3.37	0.68	0.28	6.52	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.61	0.04	0.04	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.62	0.02	0.12	1.36	275
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.14	7.1	0.68	0.63	9.57	167
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	41.9	8.27	6.07	108.1	321
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.55	0.73	1.17	0	3.12	91

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	337.7	874.9	557.7	251.8	2022.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1425.8	3674.5	2339.8	1039.8	8480.1	102
Białko [g]	10%	42.46	7.4	26.4	17.5	6	57.4	135
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.2	30.2	23	23.3	82.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	6	6.9	1.6	15.6	730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.5	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.72	130.53	71.77	5.39	272.42	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.6	29.62	8.33	0.91	45.48	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.6	12.43	3.64	2.13	21.82	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	42.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	10%	1500	419.74	345.03	1802.89	569.52	3137.19	209
Potas [mg]	10%	3500	24.41	2443.9	72.03	0	2540.35	73
Wapń [mg]	10%	875	10.12	100.72	18.84	0	129.68	15
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	422.15	19.48	0	445.43	77
Magnez [mg]	10%	303.75	3.77	135.21	33.14	0	172.12	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	5.75	0.5	0	6.61	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	77.68	77.69	0	224.83	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	0.91	0	0	0.97	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.72	0	0	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.48	0.01	0	0.51	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	7.94	0.13	0	8.11	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	35.48	1.44	0	38.09	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	0.95	5	1.58	7.84	233

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2048.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8614.1	104
Białko [g]	10%	42.46	73.3	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	63.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.9	744
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	307.23	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	56.18	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	23.25	207
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	1500	3858.46	257
Potas [mg]	10%	3500	2444.94	70
Wapń [mg]	10%	875	200.87	23
Fosfor [mg]	10%	580	527.89	91
Magnez [mg]	10%	303.75	187.62	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.77	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	409.52	145
Witamina D [µg]	10%	10	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.14	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.22	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	75.5	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.64	286