

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 10-20.02.2026

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

Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2026-02-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciąte</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g</li> <li>5. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. Bigos z kiszonej kapusty RW 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatka 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 <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kiełbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, 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%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Środa, 2026-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Karkówka pieczona rw 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</li> <li>3. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>4. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Czwartek, 2026-02-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńska prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</p> <p>7. Sałata 20.00g</p> <p>8. <b>Pączki tradycyjne</b> 80.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbuzający 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziarnowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, 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%</p> <p>3. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</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>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 4 - Piątek, 2026-02-13**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. <b>drożdżówka z serem</b> 105.00g</li> <li>3. Jabłko 150.00g</li> <li>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>3. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>4. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%) , , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Rządkiwka 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2026-02-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Wątróbka drobiowa duszona RW 250.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Pasta z ryby RW 250.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b> błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2026-02-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Salata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li><b>Ogórek konserwowy</b> 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

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

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 9%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. <b>drożdżówka z serem</b> 105.00g</p>



**Dzień: 8 - Wtorek, 2026-02-17**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńska drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Słonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Makaron z serem i słoniną RW 450.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól</b> 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Salceson włoski RW 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Środa, 2026-02-18**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 250.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa zabielań RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 150.00g</li> </ol>

<p><b>orzechy arachidowe.]</b></p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b> ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CA&amp;E 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. 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 <b>pszenna</b>) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. 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)]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mleko</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	
<b>Dzień: 10 - Czwartek, 2026-02-19</b>			
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>jęczmienne</b> 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe,</b></p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych],</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

<p><b>mleko. ]</b></p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbiniian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%), woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i, E262, E33, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Oślonka niejadalna]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. stek wieprzowy rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe</b>.], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbiniian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Sałatka z makaronu, wędliny i warzyw z majonezem RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Makaron pszenny bezglutenowy RW 12% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Kielbasa krakowska RW 12% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kapusta pekińska 11%, Ogórki konserwowe RW 8% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b>). Produkt może zawierać <b>seler</b>.], Papryka czerwona 7%, Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Fasola biała nasiona suche 4%, Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6%, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Por 4%, Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</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	825.1	882.8	248.7	68	2024.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3483.9	3711.1	1049.7	285.7	8530.6	103
Białko [g]	10%	42.46	34	37.1	6.4	4.5	82.2	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	26.6	4	2.7	49.1	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	9.1	1	1.6	19.8	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.2	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.4	0	10.8	48.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	140.24	131.31	49.21	6.34	327.12	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.74	23.57	7.94	5.53	109.8	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.83	15.23	5.22	0	27.28	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.65
Sód [mg]	10%	1500	1030.39	674.3	400.87	51.3	2156.86	144
Potas [mg]	10%	3500	567.39	2685.35	61.05	164.7	3478.5	100
Wapń [mg]	10%	875	15.44	131.01	16.68	139.05	302.19	35
Fosfor [mg]	10%	580	33.48	436.91	9.49	99.9	579.78	100
Magnez [mg]	10%	303.75	47.34	160.26	6.23	13.5	227.34	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.71	5.73	0.53	0.13	7.11	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.75	676.48	72.37	0	831.61	294
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.28	0.67	0.04	1.67	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.22	0.15	0.03	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.83	0.01	0.03	0.93	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.14	0.54	0.03	0.16	0.89	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	8.36	0.09	0.11	9.27	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.15	52.19	2.92	0	64.27	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	1.87	1.11	0.14	5.39	160

## 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	806.2	759.4	568.8	68	2202.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3389.9	3179.7	2379.8	285.7	9235.3	111
Białko [g]	10%	42.46	28	28.9	30.1	4.5	91.7	216
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.8	33.9	27.7	2.7	90.2	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	9	17.3	1.6	37.9	1771
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	13.9	0	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0.2	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	65.1	0	10.8	101.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119.6	89.9	52.66	6.34	268.51	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.24	17.06	10.81	5.53	60.65	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.38	10.87	6.02	0	25.29	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.49
Sód [mg]	10%	1500	2247.82	1137.08	941.23	51.3	4377.43	292
Potas [mg]	10%	3500	812.09	2022.7	184.35	164.7	3183.84	91
Wapń [mg]	10%	875	411.16	143.16	735.24	139.05	1428.62	163
Fosfor [mg]	10%	580	402.49	425.5	22.36	99.9	950.27	163
Magnez [mg]	10%	303.75	78.47	149.01	10.1	13.5	251.09	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.87	4.86	0.65	0.13	7.53	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	63.29	153.89	0	301.19	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.63	0.67	0.04	2.08	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.08	2.38	1.62	0.03	5.12	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.81	0.02	0.03	1.04	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.5	0.08	0.16	1.33	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	8.21	1.09	0.11	10.55	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	33.29	51.84	0	95.03	282
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.24	3.15	2.61	0.14	10.94	325

## 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	1215.9	1135.1	255.4	68	2674.6	134
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	5096.6	4781.8	1077.9	285.7	11242.2	134
Białko [g]	10%	42.46	47	42.4	6.5	4.5	100.5	237
Tłuszcz [g]	10%	76.97	55	29.9	4.1	2.7	91.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.6	8.7	1.1	1.6	29	1357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	6	8.3	0	0.8	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	3.2	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	266.4	52.2	0	10.8	329.4	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	135.22	179.31	50.86	6.34	371.75	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.73	17.99	9.51	5.53	80.77	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.48	10.61	5.45	0	20.55	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.44
Sód [mg]	10%	1500	2451.97	1202.78	404.83	51.3	4110.89	273
Potas [mg]	10%	3500	204.45	1556.28	203.79	164.7	2129.22	61
Wapń [mg]	10%	875	60.15	116.31	12.36	139.05	327.87	37
Fosfor [mg]	10%	580	181.98	449.01	15.16	99.9	746.05	128
Magnez [mg]	10%	303.75	17.1	145.25	7.94	13.5	183.8	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.48	5.36	0.58	0.13	8.56	131
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.63	104.03	81.3	0	356.96	127
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	0.5	0.67	0.04	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.24	0.68	0.03	3.66	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.8	0.04	0.03	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.36	0.48	0.02	0.16	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	6.79	0.68	0.11	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.27	57.7	8.27	0	67.25	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.81	3.34	1.12	0.14	10.27	305

## 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	852.2	357.6	68	1919.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2707.3	3582.4	1506.1	285.7	8081.7	96
Białko [g]	10%	42.46	24.8	26.7	19	4.5	75.1	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	28	8.4	2.7	53.1	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	3.4	3.7	1.6	14.5	681
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	11	0	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	6.4	0	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	27	0	10.8	63.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.79	128.02	54.52	6.34	295.68	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.9	23.23	12.24	5.53	84.91	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.38	9.31	6.39	0	21.09	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.38
Sód [mg]	10%	1500	316.87	580.53	445.99	51.3	1394.69	93
Potas [mg]	10%	3500	774.47	972.67	170.67	164.7	2082.52	60
Wapń [mg]	10%	875	419.44	103.93	26.76	139.05	689.19	79
Fosfor [mg]	10%	580	446.68	285.13	13.72	99.9	845.45	145
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	89.41	7.22	13.5	201.65	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.35	3.13	0.79	0.13	6.42	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.05	63.58	79.86	0	156.49	56
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.45	0.67	0.04	1.23	13
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	4.66	0	0.03	5.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.29	0.23	0.01	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.21	0.01	0.16	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.81	3.05	0.17	0.11	4.16	72
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	25.61	7.41	0	40.85	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.88	1.61	1.23	0.14	3.48	103

## 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	929.9	912	549	68	2459	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3899.9	3824	2304.6	285.7	10314.5	124
Białko [g]	10%	42.46	41.2	43.7	22.2	4.5	111.8	263
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.6	37.6	20.1	2.7	100.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.1	5.6	4	1.6	26.5	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	14.3	5.4	0.8	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	8.3	2.9	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	582.9	0	10.8	619.6	207
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.51	104.89	73.03	6.34	288.79	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.61	23.15	14.26	5.53	67.57	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.05	10.44	6.79	0	22.3	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.91
Sód [mg]	10%	1500	1895.38	733.22	1135.78	51.3	3815.69	254
Potas [mg]	10%	3500	682.49	2472.75	141.51	164.7	3461.46	99
Wapń [mg]	10%	875	410.08	84.4	19.03	139.05	652.57	75
Fosfor [mg]	10%	580	334.45	827.44	43.43	99.9	1305.23	225
Magnez [mg]	10%	303.75	55.43	166.36	11.97	13.5	247.27	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.3	18.09	0.73	0.13	20.27	311
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.6	11954.81	101.19	0	12212.6	4323
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	1.17	0.67	0.04	2.63	26
witamina E [mg]	30%	4.5	1.82	5.16	0.7	0.03	7.73	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.84	0.02	0.03	1.07	216
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	4.39	0.04	0.16	5.22	1044
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.64	22.33	0.72	0.11	24.82	432
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	49.26	20.21	0	122.93	364
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.26	2.03	3.15	0.14	9.53	282



## 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	456.1	716.2	369.7	68	1610.1	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1917.2	3010.2	1553.3	285.7	6766.5	81
Białko [g]	10%	42.46	20.9	35.4	12.6	4.5	73.6	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	22.2	12.6	2.7	53.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	4.7	4	1.6	19.6	917
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	59.02	99.49	53.68	6.34	218.54	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.08	26.38	11.29	5.53	44.29	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.4	11.71	4.59	0	19.7	175
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	1500	1120.04	611.26	2235.07	51.3	4017.69	268
Potas [mg]	10%	3500	24.78	1877.71	0.75	164.7	2067.94	60
Wapń [mg]	10%	875	372.23	116.44	5.88	139.05	633.61	73
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	3.11	1.69	6.2	0.14	10.04	298

## 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	816.2	860.6	432.5	250.9	2360.4	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3434.2	3630.9	1812.5	1060.9	9938.6	120
Białko [g]	10%	42.46	29.9	35.7	16.4	8.9	91	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.4	17	17.6	4.3	64.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	8.8	5.6	1.3	25.5	1193
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	3.7	0	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.9	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	75.4	0	0	101.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119.6	146.73	56.08	43.93	366.35	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.07	23.67	23.28	9.93	66.96	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.65	11.42	7.88	0	24.96	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.26
Sód [mg]	10%	1500	2006.62	249.61	1196.83	164.43	3617.5	242
Potas [mg]	10%	3500	694.37	2019.51	203.79	0	2917.68	84
Wapń [mg]	10%	875	411.16	177.94	12.36	0	601.46	68
Fosfor [mg]	10%	580	336.97	515.41	15.16	0	867.55	150
Magnez [mg]	10%	303.75	56.87	156.36	7.94	0	221.17	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.44	6.54	0.58	0	8.56	132
Witamina A [µg]	25%	282.5	221.39	547.1	81.3	0	849.8	301
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.34	0.67	0	1.75	17
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	2.62	0.68	0	5.21	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.42	0.04	0	0.65	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.62	0.48	0.02	0	1.14	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	14.97	0.68	0	17.38	302
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	44.24	8.27	0	105.98	314
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.57	0.69	3.32	0.45	9.04	268

## 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	617.6	1126.2	249.7	68	2061.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2607.5	4720.7	1054	285.7	8668.1	104
Białko [g]	10%	42.46	23.2	36.4	6.5	4.5	70.8	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.5	48	4	2.7	66.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	14.9	1.1	1.6	22.7	1065
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	19.4	0	0.8	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.8	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	41.1	0	10.8	77.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.38	142.82	49.27	6.34	306.82	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.08	46.16	7.49	5.53	81.27	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.21	11.55	4.95	0	22.71	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.27
Sód [mg]	10%	1500	998.98	674.43	905.23	51.3	2629.95	175
Potas [mg]	10%	3500	612.47	1400.64	72.03	164.7	2249.85	64
Wapń [mg]	10%	875	412.6	92.58	18.84	139.05	663.07	76
Fosfor [mg]	10%	580	362.26	144.33	19.48	99.9	625.98	107
Magnez [mg]	10%	303.75	61.28	90.98	33.14	13.5	198.9	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.43	2.58	0.5	0.13	4.66	72
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	26.87	77.69	0	179.64	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.24	0.67	0.04	1.7	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.27	0	0.03	1.69	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.34	0	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.33	0.01	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	3.32	0.13	0.11	4.99	87
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	24.89	1.44	0	30.88	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.77	1.87	2.51	0.14	6.57	195

## 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	951.5	624.9	366.1	131.3	2074	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4014.5	2630.8	1542.4	556.6	8744.4	106
Białko [g]	10%	42.46	30	19.4	21	1.3	71.8	169
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.9	14.4	9.2	0.4	44	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6	2.5	4.8	0.1	13.5	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.2	0	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.7	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	0	162	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	167.73	111.43	52.14	31.72	363.03	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	54.13	18.44	11.62	25.92	110.11	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.53	14.39	4.7	2.29	30.92	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	16.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.68
Sód [mg]	10%	1500	936.75	192.56	478.36	1.35	1609.03	107
Potas [mg]	10%	3500	329.31	1619.75	12.09	533.25	2494.4	70
Wapń [mg]	10%	875	40.68	134.45	10.25	8.1	193.48	22
Fosfor [mg]	10%	580	128.52	592.81	2.38	27	750.72	129
Magnez [mg]	10%	303.75	18.36	232.37	3.35	44.55	298.63	99
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.71	5.04	0.28	0.54	7.57	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	273.48	127.87	69.03	10.12	480.51	170
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	1.65	0.67	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	4.5	2.07	3.63	0.05	0.28	6.04	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.63	0	0.04	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.63	0	0.12	1.08	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	7.07	0.01	0.63	8.92	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	62.38	47.57	0.92	6.07	116.96	347
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.6	0.53	1.32	0	4.02	118

## 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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	791.7	850.3	518	68	2228.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3329.9	3559.2	2176.5	285.7	9351.6	112
Białko [g]	10%	42.46	33.1	23.8	15.9	4.5	77.4	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	39.5	16.7	2.7	84.2	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	10.7	3.5	1.6	25.9	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.1	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	2	0.2	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	56.5	0	10.8	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.55	105.22	80.18	6.34	303.31	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.06	30.01	10.96	5.53	68.57	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.05	10.71	8.58	0	26.35	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	1500	2498.02	352.58	814.87	51.3	3716.77	248
Potas [mg]	10%	3500	620.93	1900.38	238.75	164.7	2924.76	84
Wapń [mg]	10%	875	410.08	105.41	42.14	139.05	696.68	80
Fosfor [mg]	10%	580	401.95	331.72	66.38	99.9	899.97	154
Magnez [mg]	10%	303.75	75.05	105.31	27.18	13.5	221.04	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.96	5.32	1.29	0.13	8.72	134
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	47.43	95.79	0	215.37	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.46	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	0.94	0.49	0.03	1.77	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.65	0.08	0.03	0.9	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.4	0.06	0.16	1.18	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	6.14	0.71	0.11	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	28.45	16.97	0	48.22	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.93	0.97	2.26	0.14	9.29	275

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2161.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9087.3	109
Białko [g]	10%	42.46	84.6	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	69.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.5	1100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	310.99	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	77.49	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.12	214
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3144.65	210
Potas [mg]	10%	3500	2699.02	77
Wapń [mg]	10%	875	618.87	71
Fosfor [mg]	10%	580	816.93	140
Magnez [mg]	10%	303.75	219.05	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.43	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	1575.92	558
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	22
witamina E [mg]	30%	4.5	4.19	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.47	294
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.55	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	71.64	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.86	233