

## Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 10-20.02.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 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**

<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 mieszany razowy RW 135.00g [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), 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>Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Banan 200.00g</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białko <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</li> <li>Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</li> <li>Chleb mieszany razowy RW 60.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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), 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>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>Salata lodowa rw 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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: 2 - Środa, 2026-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem razowym zabelana RW 500.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, <b>makaron pełnoziarnisty bezglutenowy</b> 8% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (<b>gluten z pszenicy</b>) , woda ], Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, 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, <b>gorczyca</b>, 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 280.00g 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%, <b>musztarda</b> 2%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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 żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Czwartek, 2026-02-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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>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. Szyńka prasowana RW 120.00g [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 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem.</b> ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 110.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>6. Chleb mieszany razowy RW 60.00g [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>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 4 - Piątek, 2026-02-13**

<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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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), 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>Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Salata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ogórkowa zabielenia 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>Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</li> <li>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>Ryż brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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>Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>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>Rzodkiewka 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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: 5 - Sobota, 2026-02-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, 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. Wołowina w jarzynach diety rw 280.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> <p>5. Chleb mieszany razowy RW 60.00g [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>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>Ser żółty Gouda RW 80.00g [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 pełnoziarnistym rw 500.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, <b>makaron pełnoziarnisty bezglutenowy</b> rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (<b>gluten z pszenicy</b>) , woda ], Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 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> ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 150.00g 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 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</li> <li>Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>Łopatką pieczoną RW 120.00g [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>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</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 brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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 żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 8 - Wtorek, 2026-02-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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), 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)]</p> <p>3. Szynka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> 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, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 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 200.00g</p> <p>5. Chleb mieszany razowy RW 60.00g [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>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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), 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)]</p> <p>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 9 - Środa, 2026-02-18**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), 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>Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>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>Kasza gryczana gotowana RW 280.00g 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)]</li> <li>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%</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb mieszany razowy RW 60.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-02-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Szynka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem brązowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 8%, Ryż brązowy 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], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 110.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 280.00g 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 bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Kielbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	668.9	937.2	289.6	68	1963.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2817.6	3946	1222	285.7	8271.5	99
Białko [g]	10%	42.46	31.1	44.8	8.5	4.5	89.1	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	22.5	4.4	2.7	45.8	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	7.4	1.1	1.6	17.2	806
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.1	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.21	147.73	57.19	6.34	316.48	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.96	17.89	1.78	5.53	65.18	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.69	17.95	6.82	0	35.47	316
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.63
Sód [mg]	10%	1500	2386.88	473.67	526.74	51.3	3438.6	229
Potas [mg]	10%	3500	895.26	2713.39	60.79	164.7	3834.15	111
Wapń [mg]	10%	875	28.07	105.89	16.73	139.05	289.76	33
Fosfor [mg]	10%	580	58.36	513.76	9.48	99.9	681.51	118
Magnez [mg]	10%	303.75	70.28	171.77	6.27	13.5	261.84	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.45	5.93	0.54	0.13	8.06	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	167.39	675.83	72.37	0	915.6	324
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	2	1.67	0.15	0.03	3.86	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	1.02	0.01	0.03	1.16	234
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.63	0.03	0.16	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.94	9.63	0.09	0.11	11.78	206
Witamina C [mg]	55%	33.75	59.93	40.13	2.92	0	103	306
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.63	1.31	1.46	0.14	8.59	255

## 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	559.5	689.8	609.6	68	1927	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2342.6	2894.6	2552.1	285.7	8075.2	97
Białko [g]	10%	42.46	16	34.6	32.2	4.5	87.5	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.3	24.6	28.1	2.7	80.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	4.8	17.4	1.6	31.9	1492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0.8	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3	0.2	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.31	88.52	60.64	6.34	225.81	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.07	16.03	4.64	5.53	30.29	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.25	12.33	7.63	0	27.23	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.5
Sód [mg]	10%	1500	2043.67	735.03	1067.1	51.3	3897.11	259
Potas [mg]	10%	3500	203.24	2109.94	184.09	164.7	2661.99	76
Wapń [mg]	10%	875	12.33	140.91	735.29	139.05	1027.6	117
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	412.22	22.35	99.9	549.61	95
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	126.11	10.14	13.5	157.71	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.83	0.65	0.13	5.21	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	78.07	153.89	0	313.27	111
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.45	1.62	0.03	5.79	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.11	0.02	0.03	1.21	242
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.41	0.08	0.16	0.69	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	11.1	1.08	0.11	12.98	226
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	46.84	51.84	0	106.96	318
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.67	2.04	2.96	0.14	9.74	288

## 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	599.3	943.4	296.3	68	1907.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2514.1	3956.2	1250.2	285.7	8006.4	96
Białko [g]	10%	42.46	39.9	32.1	8.5	4.5	85.2	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	35.9	4.5	2.7	67.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	8.7	1.2	1.6	20.9	981
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	14	0	0.8	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	4	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	84.2	0	10.8	419	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	59.22	131.26	58.84	6.34	255.67	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.27	17.46	3.35	5.53	28.62	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.44	16.9	7.06	0	30.41	270
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.35
Sód [mg]	10%	1500	2510.54	1033.24	530.7	51.3	4125.8	274
Potas [mg]	10%	3500	144.48	2567.41	203.53	164.7	3080.13	88
Wapń [mg]	10%	875	54.53	109.07	12.41	139.05	315.08	35
Fosfor [mg]	10%	580	187.42	494.56	15.15	99.9	797.05	137
Magnez [mg]	10%	303.75	15.38	150.97	7.98	13.5	187.84	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.4	4.69	0.58	0.13	7.82	120
Witamina A [µg]	25%	282.5	273.45	86.17	81.3	0	440.92	157
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	0.65	0.67	0.04	3.57	36
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	3.29	0.68	0.03	4.58	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.8	0.04	0.03	0.94	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.57	0.02	0.16	1.24	249
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	8.87	0.68	0.11	9.75	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	51.7	8.27	0	61.15	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.97	2.87	1.47	0.14	10.31	306

## 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	739.6	755.6	424.2	68	1987.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3096.7	3175	1786.4	285.7	8344	99
Białko [g]	10%	42.46	36.9	25.5	24.2	4.5	91.3	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.2	23.2	9.9	2.7	69.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	3.3	4.5	1.6	30.2	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.8	0	0.8	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.19	118.48	63.37	6.34	266.39	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.97	13.08	6.94	5.53	44.54	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.04	15.03	7.99	0	33.08	294
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.9
Sód [mg]	10%	1500	1177.26	656.24	581.61	51.3	2466.43	164
Potas [mg]	10%	3500	265.81	1102.08	170.41	164.7	1703.01	49
Wapń [mg]	10%	875	881.45	123.03	26.81	139.05	1170.36	134
Fosfor [mg]	10%	580	20.01	384.42	13.71	99.9	518.05	88
Magnez [mg]	10%	303.75	9.24	175	7.26	13.5	205.01	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.89	3.55	0.8	0.13	5.38	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	46.58	79.86	0	209.69	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.44	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	3.35	0	0.03	4.13	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.56	0.01	0.03	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.05	0.22	0.01	0.16	0.46	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.32	6.29	0.17	0.11	6.91	120
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.44	25.61	7.41	0	42.47	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.27	1.82	1.61	0.14	6.16	183

## 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	568.6	896	447.6	68	1980.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2380.9	3767.3	1882.2	285.7	8316.3	100
Białko [g]	10%	42.46	16.3	42.9	25.7	4.5	89.5	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.6	26.3	13.4	2.7	68.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	5.8	5.7	1.6	21.3	996
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	0	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.8	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.4	0	10.8	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.11	129.62	59.14	6.34	267.22	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.37	15.42	1.96	5.53	28.29	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.83	15.72	6.55	0	30.11	268
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.39
Sód [mg]	10%	1500	2040.07	443.71	2579.1	51.3	5114.19	341
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2741.61	71.77	164.7	3161.9	90
Wapń [mg]	10%	875	15.21	97.69	18.89	139.05	270.85	31
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	590.49	19.47	99.9	732.2	126
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	152.92	33.18	13.5	209.72	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.61	0.51	0.13	7.92	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	65.86	77.69	0	297.46	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.57	0.67	0.04	2.96	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.5	0	0.03	5.15	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.49	0	0.03	0.55	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.74	0.01	0.16	1	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	15.89	0.13	0.11	17.23	299
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	39.51	1.44	0	92.79	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.66	1.23	7.16	0.14	12.78	379



## 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	557.3	742.2	448.9	68	1816.4	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2335.8	3120	1886	285.7	7627.7	92
Białko [g]	10%	42.46	27.7	44.1	17.2	4.5	93.8	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	21.5	14.5	2.7	62.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.1	6.4	4.8	1.6	27	1263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	0	0.8	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	145.7	0	10.8	156.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.62	100.1	65.73	6.34	234.8	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.66	19.64	2.24	5.53	29.08	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.13	14.65	7.24	0	29.04	257
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	1500	1012.04	611.53	2942.7	51.3	4617.58	307
Potas [mg]	10%	3500	24.78	2255.13	71.77	164.7	2516.39	72
Wapń [mg]	10%	875	588.23	114.93	18.89	139.05	861.12	98
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	562.34	19.47	99.9	685.55	118
Magnez [mg]	10%	303.75	4.58	133.77	33.18	13.5	185.04	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	4.27	0.51	0.13	5.35	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	49.61	77.69	0	196.76	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.34	0.67	0.04	2.73	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.8	0	0.03	1.9	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.43	0	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.59	0.01	0.16	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	10.84	0.13	0.11	11.13	194
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	29.76	1.44	0	32.37	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.81	1.69	8.17	0.14	11.54	342

## 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	568.6	865.3	600.5	68	2102.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2380.9	3645.7	2513.8	285.7	8826.3	106
Białko [g]	10%	42.46	16.3	37.1	31.9	4.5	90	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.6	18.7	27.9	2.7	74.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	9.3	17.4	1.6	36.4	1704
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0.8	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.5	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.4	0	10.8	86.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.11	145.74	58.84	6.34	283.04	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.37	13.45	3.35	5.53	27.71	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.83	17.36	7.06	0	32.25	287
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.37
Sód [mg]	10%	1500	2040.07	254.97	1070.7	51.3	3417.06	227
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2167.68	203.53	164.7	2719.73	78
Wapń [mg]	10%	875	15.21	199.7	732.41	139.05	1086.38	125
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	637.16	15.15	99.9	774.55	134
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	244.47	7.98	13.5	276.07	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	7.13	0.58	0.13	8.51	131
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	547.1	81.3	0	782.3	277
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.4	0.67	0.04	1.79	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.96	0.68	0.03	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.77	0.04	0.03	0.87	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.51	0.02	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	18.33	0.68	0.11	20.21	352
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	44.24	8.27	0	104.36	310
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.66	0.7	2.97	0.14	8.54	253

## 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	294.4	1218.2	510.9	68	2091.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1242.1	5125.7	2141.1	285.7	8794.8	106
Białko [g]	10%	42.46	8.6	39.2	21.5	4.5	73.9	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.4	32.6	21.7	2.7	61.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	10.2	7.1	1.6	20.1	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.3	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.3	0	10.8	64.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	58.4	202.67	60.49	6.34	327.91	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.97	48.19	1.87	5.53	57.57	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.02	21.61	6.55	0	35.19	312
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	1500	527.71	1181.19	1938.3	51.3	3698.51	246
Potas [mg]	10%	3500	60.5	2250.52	71.77	164.7	2547.51	73
Wapń [mg]	10%	875	16.65	117.54	18.89	139.05	292.15	33
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	416.62	19.47	99.9	545.47	94
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	161.17	33.18	13.5	214.09	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.27	0.51	0.13	5.46	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	40.79	77.69	0	190.86	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.01	0.67	0.04	2.4	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.53	0	0.03	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.64	0	0.03	0.7	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.71	0.01	0.16	0.93	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.8	0.13	0.11	8.15	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	24.47	1.44	0	28.84	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.46	3.28	5.38	0.14	9.24	274

## 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	660.8	858.2	449.6	68	2036.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2772.6	3610.8	1894.7	285.7	8564	102
Białko [g]	10%	42.46	42.6	34.6	24.5	4.5	106.4	251
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.3	22.4	9.9	2.7	60.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	3.1	4.9	1.6	19.5	912
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	10	0	0.8	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	6	0.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	27	0	10.8	394.2	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.71	137.86	69.29	6.34	283.21	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.55	12.63	7.62	5.53	31.35	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	16.99	7.86	0	33.17	295
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.86
Sód [mg]	10%	1500	2578.29	438.55	663.99	51.3	3732.14	248
Potas [mg]	10%	3500	315.76	1561.23	214.87	164.7	2256.57	65
Wapń [mg]	10%	875	61.82	133.81	16.78	139.05	351.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	224.31	563.68	17.49	99.9	905.4	156
Magnez [mg]	10%	303.75	22.02	250.04	9.15	13.5	294.71	96
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	5.03	0.64	0.13	8.64	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	378.3	116.01	82.83	0	577.15	204
Witamina D [µg]	10%	10	2.35	0.33	0.67	0.04	3.4	34
witamina E [mg]	30%	4.5	2.18	5.2	0.73	0.03	8.16	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.67	0.04	0.03	0.83	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.35	0.03	0.16	1.13	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.14	4.71	0.69	0.11	6.67	116
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	47.01	9.2	0	108.05	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.16	1.21	1.84	0.14	9.33	276

## 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	318.7	901.6	559.6	68	1848	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1345	3772.7	2343.9	285.7	7747.6	93
Białko [g]	10%	42.46	9.1	27.3	20.8	4.5	61.8	145
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	42	24.6	2.7	73.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	8	8.3	1.6	19.1	897
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.1	0	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.2	0	10.8	95	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.83	110.4	67.24	6.34	247.82	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.84	19.17	1.48	5.53	28.04	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.33	13.81	7.24	0	28.39	252
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.05
Sód [mg]	10%	1500	580.63	332.18	2121.9	51.3	3086.02	205
Potas [mg]	10%	3500	24.32	2391.55	71.77	164.7	2652.36	76
Wapń [mg]	10%	875	10.17	114.58	18.89	139.05	282.71	32
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	452.44	19.47	99.9	575.61	99
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	156.84	33.18	13.5	207.33	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	6.17	0.51	0.13	7.17	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	57.96	77.69	0	205.11	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.89	0	0.03	2.98	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.86	0	0.03	0.9	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.5	0.01	0.16	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	8.65	0.13	0.11	8.94	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	34.77	1.44	0	37.38	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.92	5.89	0.14	7.71	229

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1966.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8257.4	99
Białko [g]	10%	42.46	86.8	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	66.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	24.4	1141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	270.83	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.07	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	31.43	279
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	1500	3759.34	250
Potas [mg]	10%	3500	2713.37	78
Wapń [mg]	10%	875	594.75	68
Fosfor [mg]	10%	580	676.5	117
Magnez [mg]	10%	303.75	219.94	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.95	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	412.91	146
Witamina D [µg]	10%	10	2.47	25
witamina E [mg]	30%	4.5	4.36	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.83	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.38	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	71.74	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.39	279