

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 20.02-01.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-02-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyunka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 6. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Seler korzeniowy 2% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 130.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</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% (jęczmień, żyto), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ślönina 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. 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. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p>

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Polędwica drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Krupnik ryżowy RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Ryż biały 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem ,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0% Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ogórek kwaszony 80.00g Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Salata lodowa rw 30.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Paluszki z solą BALVITEN 50.00g Jabłko 150.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńska chłopska RW 130.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Rządkiwka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAT E 0%</p> <p>2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 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. Mandarynki 100.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 100.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</p>

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinnie(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]

Dzień: 6 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńska prasowana RW 130.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Łazanki jarskie 2016 450.00g składniki: Kapusta biała 60%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 27%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńska z tłuszczkiem RW 130.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmieniennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 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)] 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczycy, gluten.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenicy, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

<p>substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka z indyka RW 130.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Banan 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>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, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, czosnek granulowany 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolyzat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>
---	--	---

Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g</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% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>6. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p>

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka drobiowa RW 130.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział 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 zielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 50.00g</p> <p>2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	575	738.7	462.8	219.1	1995.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2418.7	3116.2	1946.2	929	8410.3	100
Białko [g]	10%	42.46	28.6	38.8	19.3	3.7	90.6	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.5	13.7	15.2	1.1	47.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	1.8	3.7	0.2	12.3	579
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	3.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0.8	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.01	121.42	64.24	49.38	314.06	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.73	12.39	3.83	13.95	47.92	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.8	12.92	4.14	1.77	25.64	228
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	1500	2270.47	278.65	565.26	5.76	3120.15	208
Potas [mg]	10%	3500	384.14	2321.23	323.23	22.68	3051.3	87
Wapń [mg]	10%	875	17.73	92.12	54.71	4.68	169.26	20
Fosfor [mg]	10%	580	27.28	396.24	198.75	4.32	626.6	108
Magnez [mg]	10%	303.75	12	159.8	18.78	1.8	192.39	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.99	5.3	2.56	0.1	8.96	138
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.65	781.52	285.29	3.42	1161.89	411
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	1.93	1.19	0.01	4.33	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.61	0.09	0	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.45	0.48	0.01	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	7.18	0.73	0.04	8.85	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	42.11	8.27	2.05	66.94	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.3	0.77	1.57	0.01	7.8	231

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	518.5	848.2	466.2	231.1	2064.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2179.4	3569.3	1961.1	978.3	8688.3	105
Białko [g]	10%	42.46	30.5	36.8	24.6	4.2	96.3	227
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	22.9	15.1	1.5	57.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	3.9	5.6	0.2	15.3	716
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0.1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.1	0	0	61.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	60.43	130.58	59.5	52.11	302.64	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.87	7.32	2.31	13.72	26.24	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.48	14	3.39	4.18	25.07	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	1500	2417.53	310.78	2457.6	8.1	5194.03	347
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1816.86	71.77	180.9	2093.86	60
Wapń [mg]	10%	875	10.17	127.41	18.89	5.4	161.88	19
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	599.03	19.47	12.15	634.46	109
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	152.68	33.18	4.05	193.73	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.89	0.51	0.4	6.16	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	71.77	77.69	10.35	229.27	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0	1.74	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.98	0	0.51	2.55	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.51	0	0.04	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.43	0.01	0.03	0.49	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	16.75	0.13	0.21	17.15	298
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	22.81	1.44	6.2	31.63	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.71	0.86	6.82	0.02	12.98	385

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	335.2	890.7	531.8	251.4	2009.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1414.2	3739.5	2229.1	1062.7	8445.6	102
Białko [g]	10%	42.46	8	27.2	13.7	1	50	117
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	32.1	23.6	3.5	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	6.7	6.6	0	14.5	680
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.1	0	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.8	0	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.25	128.9	67.83	55.17	315.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.06	8.34	2.47	13.09	28.98	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	11.61	3.53	2.7	22.45	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	8.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.83
Sód [mg]	10%	1500	420.18	744.16	1679.1	2.7	2846.16	190
Potas [mg]	10%	3500	184.09	1356.97	36.67	180.9	1758.65	50
Wapń [mg]	10%	875	15.29	78.5	12.41	5.4	111.62	13
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	479.56	5.7	12.15	519.77	90
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	136.33	4.65	4.05	155.18	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.49	0.41	0.4	5.97	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	48.22	70.42	10.35	282.9	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.59	0.09	0.51	4.82	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.7	0.01	0.04	0.78	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.42	0.02	0.03	0.56	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.24	0.05	0.21	8.61	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	14.46	1.75	6.2	74.27	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	2.06	4.66	0	7.11	210

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	325.1	873.6	596	204.2	1999.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1371.8	3679.3	2497.4	866.3	8414.9	100
Białko [g]	10%	42.46	7.6	45.1	18.9	6.7	78.5	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	12.7	26.6	1.2	46.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1.1	6.3	0.3	8.8	415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	3.3	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	1.8	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	61.68	162.42	72.63	41.58	338.33	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.74	19.54	11.59	3.02	36.9	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.48	35.76	4.93	0	45.18	402
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.96
Sód [mg]	10%	1500	423.94	312.81	1209.33	321.3	2267.39	151
Potas [mg]	10%	3500	106.4	3230.07	138.07	0	3474.56	99
Wapń [mg]	10%	875	18.9	373.29	38.92	0	431.12	49
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	925.85	30.42	0	964.84	166
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	374.03	16.17	0	395.54	130
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	14.54	0.54	0	15.67	241
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	56.18	81.49	0	212.89	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.74	1.31	0	4.06	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.33	0.03	0	1.37	275
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.55	0.04	0	0.59	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.63	0.28	0	7.02	122
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	33.7	8.39	0	46.73	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.17	0.86	3.35	0.89	5.66	168

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	619.3	618.8	335.2	210.4	1783.8	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2596	2597.2	1414.2	891.6	7499.1	90
Białko [g]	10%	42.46	19	31.6	8	3.9	62.6	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.7	21.6	6.5	1.1	56	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4.4	1	0.2	13.9	653
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	0	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.2	0.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.61	80.18	63.25	47.29	269.35	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.85	11.82	5.06	12.15	43.89	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.85	11.51	4.59	2.49	24.47	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.32
Sód [mg]	10%	1500	1457.52	735.13	420.18	19.8	2632.64	175
Potas [mg]	10%	3500	181.39	1994.3	184.09	42.84	2402.63	68
Wapń [mg]	10%	875	11.33	104.19	15.29	5.04	135.87	16
Fosfor [mg]	10%	580	12.18	448.17	22.35	7.2	489.91	84
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	120.75	10.14	2.52	139.69	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.63	3.92	0.65	0.14	5.35	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.84	42.24	153.89	8.79	282.78	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1.15	1.62	0.09	3.39	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.08	0.02	0	1.16	232
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.42	0.08	0	0.54	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	11.15	1.08	0.04	12.5	218
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.2	25.34	51.84	5.27	88.67	263
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.04	2.04	1.16	0.05	6.58	194

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	523.8	933.3	520.6	286.4	2264.3	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2202	3927.6	2182.3	1214.7	9526.7	113
Białko [g]	10%	42.46	29.6	24.1	17.3	5.5	76.6	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	24.9	22.9	1.7	67.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	1.7	6.9	0.2	15.9	745
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.68	160.88	63.01	62.82	349.4	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.93	10.1	1.75	7.02	21.82	39
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.6	15.88	3.51	1.12	24.14	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	10%	1500	2432.11	666.26	1788.18	182.52	5069.08	337
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1634.25	71.77	16.56	1746.92	50
Wapń [mg]	10%	875	10.17	232	18.89	1.8	262.88	30
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	354.61	19.47	5.76	383.65	66
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	118.17	33.18	1.8	156.97	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.15	0.51	0.32	5.34	82
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	40.46	77.69	0.41	188.03	67
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	7.37	0	0	7.43	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.5	0	0	0.52	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.33	0.01	0.01	0.37	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	4.88	0.13	0.06	5.13	89
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	72.19	1.44	0.25	75.05	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.75	1.85	4.96	0.5	12.67	375

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	339.9	833.8	534.7	251.4	1960	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1434.3	3492.1	2241.3	1062.7	8230.5	99
Białko [g]	10%	42.46	8.1	28	13.9	1	51.2	120
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	35.9	23.6	3.5	69.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	7.1	6.6	0	14.9	699
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.3	0	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.46	106.33	68.35	55.17	294.32	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.25	18.1	2.65	13.09	39.1	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.79	13.53	3.78	2.7	24.81	221
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	8.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	1500	421.15	325.06	1679.82	2.7	2428.74	162
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1821.74	60.79	180.9	2247.25	64
Wapń [mg]	10%	875	15.21	115.69	16.73	5.4	153.05	18
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	608.67	9.48	12.15	652.64	113
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	246.09	6.27	4.05	266.52	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.83	0.54	0.4	8.43	129
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	67.64	72.37	10.35	304.26	108
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.78	0.67	0	2.13	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.67	0.15	0.51	4.96	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.93	0.01	0.04	1.01	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.5	0.03	0.03	0.65	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.19	0.09	0.21	7.59	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	29.52	2.92	6.2	90.49	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	0.9	4.66	0	6.07	179

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	726.9	937	320.4	226.4	2210.8	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3050.1	3940.6	1351.7	959.5	9302.1	111
Białko [g]	10%	42.46	21.7	35.6	7.5	5.5	70.4	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.6	27.4	6.3	1.7	64.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	4.6	1	0.2	14.8	695
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.6	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	0	24.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.07	144.56	60.48	47.8	351.92	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.98	7.97	2.56	19.62	61.14	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.89	15.34	4.28	1.41	27.93	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.77
Sód [mg]	10%	1500	1544.73	1007.37	422.97	180.36	3155.45	210
Potas [mg]	10%	3500	717.34	1474.84	106.69	22.68	2321.57	66
Wapń [mg]	10%	875	23.39	111.01	18.98	4.68	158.07	19
Fosfor [mg]	10%	580	49.35	414.69	8.58	4.32	476.95	82
Magnez [mg]	10%	303.75	54.69	118.87	5.37	1.8	180.74	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	4.79	0.58	0.1	6.68	103
Witamina A [μg]	25%	282.5	164.02	23.36	75.22	3.42	266.03	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.44	0.67	0	1.79	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	2.83	0	0.01	4.76	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.47	0.01	0	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.2	0.31	0	0.01	0.54	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	4.26	0.11	0.04	6.14	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.91	18.88	4.63	2.05	83.49	248
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.29	2.79	1.17	0.5	7.88	233

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	670.2	628.2	423	251.4	1972.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2816.3	2642.3	1778	1062.7	8299.4	100
Białko [g]	10%	42.46	14.4	32.3	13.8	1	61.7	145
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	17.2	14.5	3.5	59.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	4.3	3.9	0	15.1	708
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.63	91.96	60.91	55.17	309.67	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.42	14.46	2.56	13.09	36.54	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.79	12.12	3.41	2.7	23.03	205
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	1500	1683.67	299.42	1966.74	2.7	3952.54	263
Potas [mg]	10%	3500	200.36	2485.8	24.61	180.9	2891.69	83
Wapń [mg]	10%	875	17.01	90.7	10.25	5.4	123.38	14
Fosfor [mg]	10%	580	28.09	475.19	3.81	12.15	519.26	90
Magnez [mg]	10%	303.75	11.91	139.81	3.84	4.05	159.61	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.98	5.84	0.35	0.4	7.58	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	154.32	75.77	69.44	10.35	309.89	111
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.14	0.06	0.51	5.34	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.47	0	0.04	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.09	0.47	0.01	0.03	0.62	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.15	12.74	0.03	0.21	14.15	247
Witamina C [mg]	55%	33.75	52.09	45.46	1.17	6.2	104.93	310
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.67	0.83	5.46	0	9.88	293

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	320.4	663.6	389.5	307.8	1681.4	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1351.7	2792.4	1640	1306.3	7090.4	86
Białko [g]	10%	42.46	7.5	38.3	14	3.8	63.7	150
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	17.5	11	1	35.9	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.7	2.5	0.2	8.5	399
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	2.1	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.4	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	178.2	0	294.8	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	60.48	94.51	60.16	71.55	286.71	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.56	13.2	1.75	1.53	19.05	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.28	12.65	3.51	1.48	21.94	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.49
Sód [mg]	10%	1500	422.97	510.88	993.98	8.55	1936.39	129
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1955.67	137.61	20.7	2220.68	64
Wapń [mg]	10%	875	18.98	130.22	42.16	2.25	193.62	22
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	501.34	120.45	7.2	637.58	109
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	126.54	39.12	2.25	173.29	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.49	1.6	0.4	7.09	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	87.95	189.9	0.52	353.6	125
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.41	1.51	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.38	0.28	0	1.67	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.41	0.03	0	0.46	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.54	0.26	0.01	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	9.24	0.16	0.08	9.6	167
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	32.52	1.44	0.31	38.91	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.17	1.41	2.76	0.02	4.84	144

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1994.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8390.7	101
Białko [g]	10%	42.46	70.2	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	57	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.4	629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	101.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	313.15	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.16	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.47	235
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	65
Sód [mg]	10%	1500	3260.26	217
Potas [mg]	10%	3500	2420.91	69
Wapń [mg]	10%	875	190.08	22
Fosfor [mg]	10%	580	590.57	102
Magnez [mg]	10%	303.75	201.37	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.72	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	359.16	127
Witamina D [µg]	10%	10	2.07	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.33	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.67	169
Witamina C [mg]	55%	33.75	70.11	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.15	241