

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa 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: <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 - Piątek, 2026-02-20**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 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%</li> <li>2. <b>Śledź w jogurcie</b> 150.00g</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Szczypiorek 5.00g</li> <li>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Sobota, 2026-02-21**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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>]</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>Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>łłonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczyca.</b>]</li> <li>Salata 20.00g</li> <li>Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ślönina 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Makaron z serem i ślöniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 23%, Ślönina 8%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</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>Pasta z ryby RW 150.00g składniki: Makreła wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b>łłonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-22**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki:</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<p><b>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), 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>4. Poledwica drobiowa RW 50.00g [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>5. Serek topiony RW 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenney</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], 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>], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% 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>, ], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p> <p>4. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</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. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 30.00g</p>
---	--	--

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-02-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>mleko 2% tłaciate</b> 93%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 7%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńska chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>5. Rządkiwka 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa zabiłana 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>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 <b>pszenna</b>) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Mandarynki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Salceson włoski RW 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 100.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-24**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szyńka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>drożdżówka z owocami</b> 105.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Środa, 2026-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szynka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>5. Sałata 20.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa 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%</li> <li>2. Łazanki jarskie 2016 450.00g składniki: Kapusta biała 60%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 27%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler.</b>], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 1%, Czosnek 1%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-26**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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>, ], Sól biała 0%</li> <li>2. Karkówka pieczona rw 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</li> <li>3. 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)]</li> <li>4. Sos musztardowy ze śmietaną rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Musztarda kremowa RW 10% [składniki: woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</li> <li>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Pasta z ryby RW 250.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b>błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty-zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-27**



I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 105.00g</li> <li>3. Banan 150.00g</li> <li>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 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%</li> <li>2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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>.]</li> <li>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>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%</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 120.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>4. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-28**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</li> <li>5. Serek topiony RW 50.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pieczarkowa zabelana 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%</li> <li>2. Kiełbasa smażona z cebulką rw 250.00g składniki: Kiełbasa podlaska RW 67% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenney</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 27%, Smalec 7%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Ogórek kwaszony 100.00g</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Łopatką pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzowa 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>4. Sałata 20.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Niedziela, 2026-03-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem 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%</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</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. Szyunka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy.</b>]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## 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	800	869.3	654.5	68	2391.9	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3358.5	3650	2735.9	285.7	10030.4	120
Białko [g]	10%	42.46	41.1	30.5	20.6	4.5	96.9	229
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.8	29.3	33.9	2.7	97.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.4	7.1	5.3	1.6	32.5	1519
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	9.1	3.9	0.8	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	2.5	0.7	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	37.8	324	10.8	398.5	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.07	128.6	70.12	6.34	294.14	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.77	29.01	8.69	5.53	69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.54	15.94	6.99	0	26.49	236
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.29
Sód [mg]	10%	1500	931.3	1070.29	770.86	51.3	2823.76	187
Potas [mg]	10%	3500	796.61	2458.27	131.79	164.7	3551.37	102
Wapń [mg]	10%	875	996.52	152.41	52.55	139.05	1340.53	153
Fosfor [mg]	10%	580	449.65	520.05	185.98	99.9	1255.6	217
Magnez [mg]	10%	303.75	93.23	177.98	14.15	13.5	298.86	99
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.3	5.62	2.26	0.13	10.32	159
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	163.11	273.03	0	520.14	185
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	7.27	2.2	0.04	10.26	102
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	1.98	0.56	0.03	3.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.29	0.63	0.05	0.03	1.01	204
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.48	0.46	0.16	1.71	343
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.28	7.71	0.06	0.11	9.18	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	36.43	0.92	0	47.25	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	2.97	2.14	0.14	7.05	209

## 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	746.9	965.9	521.5	68	2302.5	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3146.2	4046.8	2194.7	285.7	9673.6	116
Białko [g]	10%	42.46	36.3	32.1	18.6	4.5	91.7	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	43.6	14.3	2.7	81.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	13.3	3	1.6	25.7	1206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	17.6	3.2	0.8	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.4	1.7	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	37.5	0	10.8	74.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.63	114.75	83.68	6.34	310.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.95	20.07	12.05	5.53	60.62	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.64	7.44	8.21	0	20.29	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	1500	1791.16	309.91	1021.1	51.3	3173.47	211
Potas [mg]	10%	3500	560.45	967.9	85.21	164.7	1778.27	51
Wapń [mg]	10%	875	402.52	40.46	13.77	139.05	595.8	69
Fosfor [mg]	10%	580	368.83	141.01	26.07	99.9	635.82	109
Magnez [mg]	10%	303.75	78.65	57.06	8.05	13.5	157.27	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.39	1.83	0.53	0.13	4.9	75
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.14	23.68	87.71	0	183.54	65
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.22	0.67	0.04	1.68	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	0.95	0.42	0.03	1.67	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.31	0.01	0.03	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	0.16	0.02	0.16	1.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	3.67	0.43	0.11	5.35	94
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	14.2	12.12	0	29.12	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.97	0.86	2.83	0.14	7.93	236

## 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	496.6	1028.8	556.8	68	2150.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2093.8	4296	2335.3	285.7	9011	108
Białko [g]	10%	42.46	16.6	30.8	15.3	4.5	67.5	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.5	57.6	22	2.7	93.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.5	12.2	6.8	1.6	24.2	1134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	22.2	0	0.8	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	9.4	0	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	0	10.8	127.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.07	100.9	77.94	6.34	269.25	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.28	7.98	8.71	5.53	35.51	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	8.64	7.26	0	21.12	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.46
Sód [mg]	10%	1500	1409.23	815.15	1840.15	51.3	4115.84	274
Potas [mg]	10%	3500	184.35	711.88	36.93	164.7	1097.86	31
Wapń [mg]	10%	875	15.24	78.42	12.36	139.05	245.08	28
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	402.04	5.71	99.9	530.02	91
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	104.19	4.61	13.5	132.4	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.94	0.41	0.13	5.13	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	53.45	70.42	0	277.77	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	5.54	0.09	0.03	7.29	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.6	0.01	0.03	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.41	0.02	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	5.33	0.05	0.11	6.59	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	2.91	1.75	0	56.5	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.91	2.26	5.11	0.14	10.28	304

## 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	590.3	958.9	411.3	68	2028.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2492.4	4039.6	1730.7	285.7	8548.6	102
Białko [g]	10%	42.46	22.5	46.6	9.8	4.5	83.5	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.2	14.1	10.5	2.7	38.6	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	1.9	1.6	1.6	10.4	488
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	3.3	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.7	1.8	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.29	179.47	73.53	6.34	361.65	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.07	29.74	10.87	5.53	68.23	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.14	36.29	8.65	0	50.08	446
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.87
Sód [mg]	10%	1500	989.02	243.5	614.25	51.3	1898.08	126
Potas [mg]	10%	3500	137.42	3287.58	138.07	164.7	3727.78	107
Wapń [mg]	10%	875	23.38	386.26	38.92	139.05	587.62	67
Fosfor [mg]	10%	580	33.36	938.55	30.42	99.9	1102.25	190
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	376.78	16.17	13.5	416.56	136
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	14.67	0.54	0.13	16.17	249
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	67.2	81.49	0	223.92	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.02	3.01	1.31	0.03	4.37	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.35	0.03	0.03	1.45	291
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.56	0.04	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.29	6.79	0.28	0.11	7.48	130
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	40.32	8.39	0	53.35	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	0.67	1.7	0.14	4.74	141

## 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	601.5	738.1	360.1	234.8	1934.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2536	3095	1520.4	994	8145.5	97
Białko [g]	10%	42.46	33.6	29.1	9.7	7	79.5	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15	29	4.9	3.1	52.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	5.7	1.2	1.1	16.5	774
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.2	0	0	68.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.43	95.88	73.36	44.49	298.16	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.04	18.75	11.3	11.18	67.29	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.26	11.86	8.32	0	23.44	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.11
Sód [mg]	10%	1500	1030.71	740.26	581.23	158.76	2510.97	168
Potas [mg]	10%	3500	11.52	1961.81	184.35	0	2157.68	61
Wapń [mg]	10%	875	4.45	118.74	15.24	0	138.44	17
Fosfor [mg]	10%	580	2.34	435.99	22.36	0	460.69	79
Magnez [mg]	10%	303.75	1.17	121.65	10.1	0	132.92	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.05	3.99	0.65	0	4.7	72
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.03	51.35	153.89	0	274.29	96
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.48	0.67	0	1.83	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.59	1.62	0	4.27	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.92	0.02	0	0.95	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.42	0.08	0	0.51	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.01	9.83	1.09	0	10.94	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.92	25.34	51.84	0	78.11	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	2.05	1.61	0.44	6.27	186



## 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	775.5	976.4	508.7	68	2328.8	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3264.7	4110.8	2148.6	285.7	9810	117
Białko [g]	10%	42.46	36.7	24.1	22.2	4.5	87.7	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.6	24.9	7.1	2.7	57.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	1.7	2.4	1.6	14.8	693
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	9.8	0.2	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	6.9	0.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	0	27.4	10.8	64.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.3	171.66	93.24	6.34	380.55	139
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.38	20.88	11.93	5.53	61.73	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.21	15.88	8.8	0	30.91	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	1500	1820.32	666.33	664.65	51.3	3202.61	212
Potas [mg]	10%	3500	617.69	1634.46	410.36	164.7	2827.22	82
Wapń [mg]	10%	875	418.36	231.88	42.2	139.05	831.49	96
Fosfor [mg]	10%	580	438.31	354.61	199.72	99.9	1092.55	188
Magnez [mg]	10%	303.75	89.09	118.08	34.43	13.5	255.12	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	4.14	1.26	0.13	7.61	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	40.46	108.07	0	220.68	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	7.37	0.87	0.03	9.02	200
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.5	0.1	0.03	0.9	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.33	0.14	0.16	1.22	245
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	4.88	6.53	0.11	12.18	212
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	72.19	24.34	0	99.32	294
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	1.85	1.84	0.14	8	237

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	851.8	1025.3	644.5	68	2589.8	131
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3581.7	4300.4	2708.9	285.7	10876.8	131
Białko [g]	10%	42.46	38.5	36.7	25.1	4.5	105.1	248
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	40.2	20.7	2.7	92.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	10.5	4.2	1.6	33.6	1571
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.9	5.4	0.8	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.5	2.9	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.1	0	10.8	75.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.18	136.11	93.73	6.34	349.37	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.95	30.9	14.76	5.53	91.14	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.79	14.14	9.09	0	29.03	259
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.7
Sód [mg]	10%	1500	1554.37	887.64	1315.78	51.3	3809.11	254
Potas [mg]	10%	3500	237.15	1933.95	141.51	164.7	2477.32	71
Wapń [mg]	10%	875	589.74	146.58	19.03	139.05	894.41	102
Fosfor [mg]	10%	580	21.6	653.44	43.43	99.9	818.38	141
Magnez [mg]	10%	303.75	8.53	255.6	11.97	13.5	289.61	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.52	7.45	0.73	0.13	8.85	136
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.43	63.7	101.19	0	251.32	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.44	0.7	0.03	3.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.03	0.02	0.03	1.14	229
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.51	0.04	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	7.54	0.72	0.11	9.13	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.35	27.15	20.21	0	58.73	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.31	2.46	3.65	0.14	9.52	282

## 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	680.1	1025	461.7	68	2234.9	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2874.7	4306.9	1946	285.7	9413.5	112
Białko [g]	10%	42.46	23.2	36.6	23.8	4.5	88.3	208
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.1	33.5	9.7	2.7	57.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	5.1	4.8	1.6	16.9	794
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	10.8	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	6.5	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	27	0	10.8	63.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	123.56	151.71	73.84	6.34	355.48	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.69	14.49	10.93	5.53	88.65	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	15.4	8.31	0	27.36	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	1500	309.85	1019.56	661.01	51.3	2041.72	136
Potas [mg]	10%	3500	1069.58	1477.38	117.38	164.7	2829.05	81
Wapń [mg]	10%	875	406.3	111.46	23.04	139.05	679.85	78
Fosfor [mg]	10%	580	392.05	417.21	10.81	99.9	919.98	159
Magnez [mg]	10%	303.75	121.58	119.19	6.42	13.5	260.7	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.81	4.81	0.63	0.13	8.4	129
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.82	40.36	76.7	0	129.89	46
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.45	0.67	0.04	1.23	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	4.4	0.05	0.03	4.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.47	0.01	0.03	0.91	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.77	0.31	0.01	0.16	1.27	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	4.27	0.12	0.11	6.23	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.69	18.88	5.52	0	32.1	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.86	2.83	1.83	0.14	5.1	152

## 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	747.9	1005.6	448	68	2269.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.6	4203.1	1884.3	285.7	9525.9	115
Białko [g]	10%	42.46	22.6	36.5	15.5	4.5	79.3	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.8	52.4	12.9	2.7	86.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	19.9	4.1	1.6	32.3	1511
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	6.4	0	0.8	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.6	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	14.2	0	10.8	46.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	124.27	102.33	71.02	6.34	303.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.82	24.98	8.8	5.53	61.15	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.72	10.82	7.13	0	22.68	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.32
Sód [mg]	10%	1500	954.9	911.36	2127.79	51.3	4045.35	270
Potas [mg]	10%	3500	589.14	2102.14	24.87	164.7	2880.85	83
Wapń [mg]	10%	875	336.06	78.54	10.2	139.05	563.86	64
Fosfor [mg]	10%	580	263.16	344.92	3.82	99.9	711.81	122
Magnez [mg]	10%	303.75	43.02	145.39	3.8	13.5	205.71	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	3.65	0.34	0.13	5.32	81
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.78	65.57	69.44	0	291.8	103
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.87	0.67	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	0.74	0.06	0.03	2.6	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.36	0	0.03	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.49	0.01	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.44	7.72	0.03	0.11	9.32	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.56	33.49	1.17	0	88.23	261
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	2.53	5.91	0.14	10.11	301

## 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	515.5	708.8	414.5	68	1706.9	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2176.2	2981.8	1746.2	285.7	7190.1	86
Białko [g]	10%	42.46	26.4	37.3	15.6	4.5	84	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	20.8	9.4	2.7	42.7	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	7.6	2.7	1.6	16.9	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	2.1	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.4	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	178.2	10.8	320.8	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.92	98	70.27	6.34	257.55	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.52	17.38	7.99	5.53	43.44	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.93	7.24	0	22.2	197
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	1500	1095.31	523.18	1155.03	51.3	2824.82	188
Potas [mg]	10%	3500	118.29	1947.93	137.86	164.7	2368.79	68
Wapń [mg]	10%	875	23.3	139.46	42.11	139.05	343.92	40
Fosfor [mg]	10%	580	10.93	524.37	120.46	99.9	755.67	130
Magnez [mg]	10%	303.75	6.5	132.18	39.08	13.5	191.26	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.76	1.59	0.13	7.13	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	51.46	189.9	0	318.13	112
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	1.51	0.04	3.35	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	1.42	0.28	0.03	1.79	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.03	0.03	0.52	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.56	0.26	0.16	1	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	9.45	0.16	0.11	9.86	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	30.88	1.44	0	37.87	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.04	1.45	3.2	0.14	7.06	210

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2193.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9222.5	110
Białko [g]	10%	42.46	86.3	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	70	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.4	1048
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	318.05	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.68	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	27.36	243
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3044.57	203
Potas [mg]	10%	3500	2569.62	74
Wapń [mg]	10%	875	622.1	71
Fosfor [mg]	10%	580	828.28	143
Magnez [mg]	10%	303.75	234.04	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.85	121
Witamina A [µg]	25%	282.5	269.15	95
Witamina D [µg]	10%	10	2.79	28
witamina E [mg]	30%	4.5	4.38	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.62	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	58.06	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.61	226