

## Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli

20.02-01.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-20
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów:</b> 60%, <b>białka:</b> 15%, <b>tłuszczów:</b> 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. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. <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 bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</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. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Sobota, 2026-02-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 130.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczk, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier granulowany, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa 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%, Słonina 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%</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 <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</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 prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-22**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], 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], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa 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. Sałata lodowa rw 30.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

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

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka chłopska RW 130.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 <b>pszenna</b>) 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. 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. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. 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%, 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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. 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%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</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. 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.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Środa, 2026-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 130.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>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> ]</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. 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-26**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>4. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabelana 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> pasteryzowana, <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. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</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. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</li> <li>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</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. 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>]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-27**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję,</b></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:</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,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



<p><b>sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko. ]</b></p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z indyka RW 130.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki 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>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], 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%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</p> <p>3. Ryż brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 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><b>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 120.00g 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>
--	---	---

**Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-28**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>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%</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. 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. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka 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. ]</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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Niedziela, 2026-03-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [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. 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 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%, <b>makaron pełnoziarnisty bezglutenowy</b> 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (<b>gluten z pszenicy</b>) , woda ], Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem.</b> ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</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 rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (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	653.1	765.7	450.7	68	1937.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2735.6	3223.8	1894.9	285.7	8140.2	98
Białko [g]	10%	42.46	31.9	35	20.6	4.5	92.2	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.3	19.2	13.4	2.7	63.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	4.8	3.9	1.6	27.8	1304
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	3.9	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.6	0.8	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.8	324	10.8	372.6	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.24	119.61	65.59	6.34	263.79	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.53	17.27	3.5	5.53	42.84	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.5	13.13	7.74	0	30.38	270
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.12
Sód [mg]	10%	1500	1038.37	478.06	711.6	51.3	2279.34	151
Potas [mg]	10%	3500	384.14	2494.14	323.23	164.7	3366.23	96
Wapń [mg]	10%	875	737.73	149.18	54.71	139.05	1080.68	123
Fosfor [mg]	10%	580	27.28	484.48	198.75	99.9	810.42	140
Magnez [mg]	10%	303.75	12	172.32	18.78	13.5	216.6	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.99	5.67	2.56	0.13	9.36	143
Witamina A [μg]	25%	282.5	91.65	786.02	285.29	0	1162.97	411
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	7.27	2.2	0.04	10.19	102
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	2.3	1.19	0.03	4.73	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.62	0.09	0.03	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.52	0.48	0.16	1.24	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	8.21	0.73	0.11	9.95	174
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	44.81	8.27	0	67.58	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.88	1.32	1.97	0.14	5.69	169

## 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	480.7	848.6	476.2	68	1873.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2019.7	3565.4	2003.5	285.7	7874.5	94
Białko [g]	10%	42.46	31	35.9	26.5	4.5	98.1	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	27.5	13.6	2.7	60	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	7.6	5.8	1.6	20.6	967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.7	0	10.8	90.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.93	121.03	65.35	6.34	248.67	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.42	7.6	2.11	5.53	17.67	32
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.18	13.47	7.24	0	26.9	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	23.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.75
Sód [mg]	10%	1500	2503.03	223	2633.1	51.3	5410.44	361
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1818.75	71.77	164.7	2079.55	60
Wapń [mg]	10%	875	10.17	131.72	18.89	139.05	299.84	34
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	582.25	19.47	99.9	705.42	121
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	149.38	33.18	13.5	199.88	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.72	0.51	0.13	5.72	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	39.62	77.69	0	186.77	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.12	0	0.03	2.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.5	0	0.03	0.55	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.44	0.01	0.16	0.63	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	16.66	0.13	0.11	16.95	295
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	23.77	1.44	0	26.38	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.95	0.61	7.31	0.14	13.52	401

### 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	438.4	891.2	530.7	68	1928.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1839.4	3735.3	2224.7	285.7	8085.3	97
Białko [g]	10%	42.46	19.9	29.8	15.3	4.5	69.7	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	37.6	22	2.7	78.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	9	6.8	1.6	26.8	1253
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.5	0	0.8	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.9	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	0	10.8	127.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	56.5	113.79	71.43	6.34	248.07	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.54	8.76	2.2	5.53	21.05	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.17	11.01	7.26	0	25.45	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	1500	761.1	935.4	1840.02	51.3	3587.84	239
Potas [mg]	10%	3500	184.09	1307.82	36.67	164.7	1693.29	48
Wapń [mg]	10%	875	375.29	81.23	12.41	139.05	608	69
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	465.67	5.7	99.9	593.63	102
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	132.7	4.65	13.5	161	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.53	0.41	0.13	5.74	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	71.42	70.42	0	295.75	104
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.6	0.09	0.03	4.35	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.69	0.01	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.47	0.02	0.16	0.74	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.99	0.05	0.11	8.26	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	13.69	1.75	0	67.29	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.11	2.59	5.11	0.14	8.96	265

## 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	276.2	922.9	594.9	68	1862.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1165.2	3886.9	2493	285.7	7831	94
Białko [g]	10%	42.46	7.8	46.6	20.6	4.5	79.7	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.3	14.1	24.9	2.7	46.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	1.9	6.6	1.6	11.3	530
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	3.3	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	1.8	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.93	170.48	76.23	6.34	308.01	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.23	20.76	11.32	5.53	39.85	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.06	36.29	8.65	0	52	463
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	1500	494.86	243.44	1370.25	51.3	2159.86	143
Potas [mg]	10%	3500	106.4	3287.41	138.07	164.7	3696.59	106
Wapń [mg]	10%	875	18.9	386.37	38.92	139.05	583.25	66
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	938.55	30.42	99.9	1077.45	185
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	376.86	16.17	13.5	411.87	135
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	14.68	0.54	0.13	15.94	245
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	3.01	1.31	0.03	4.35	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.35	0.03	0.03	1.43	286
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.56	0.04	0.16	0.78	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.79	0.28	0.11	7.29	127
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	1.37	0.67	3.8	0.14	5.39	161

## 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	387.9	620.1	334.1	68	1410.2	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1633.8	2605.3	1409.8	285.7	5934.8	71
Białko [g]	10%	42.46	22.4	32	9.7	4.5	68.8	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.5	19.6	4.9	2.7	36.8	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.8	6	1.2	1.6	13.8	648
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0	0.8	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.98	84.21	66.85	6.34	213.4	77
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.36	16.28	4.79	5.53	31.97	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.85	11.14	8.32	0	25.32	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.45
Sód [mg]	10%	1500	568.23	1069.85	581.1	51.3	2270.5	151
Potas [mg]	10%	3500	11.83	1985.99	184.09	164.7	2346.63	67
Wapń [mg]	10%	875	10.3	114.2	15.29	139.05	278.85	32
Fosfor [mg]	10%	580	2.37	451.16	22.35	99.9	575.8	99
Magnez [mg]	10%	303.75	3.39	123.03	10.14	13.5	150.07	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.28	3.88	0.65	0.13	4.96	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.03	41.86	153.89	0	264.8	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	1.17	1.62	0.03	2.88	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.08	0.02	0.03	1.15	231
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.43	0.08	0.16	0.68	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.01	11.09	1.08	0.11	12.31	214
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.92	25.11	51.84	0	77.88	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	2.97	1.61	0.14	5.67	168



## 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	474.9	1013.3	462.2	68	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1995.5	4254.3	1935.3	285.7	8470.9	101
Białko [g]	10%	42.46	29.8	35.6	17.1	4.5	87.3	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16	33.5	20.9	2.7	73.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	10.9	7	1.6	26.8	1253
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.3	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.3	0	10.8	64.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.93	152.4	54.19	6.34	268.88	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.42	24.6	1.18	5.53	33.74	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.18	20.62	5.86	0	32.67	290
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.57
Sód [mg]	10%	1500	2503.03	1058.18	1841.1	51.3	5453.62	364
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1902.1	71.77	164.7	2162.9	62
Wapń [mg]	10%	875	10.17	143.44	18.89	139.05	311.56	35
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	417.62	19.47	99.9	540.8	93
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	118.95	33.18	13.5	169.45	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.2	0.51	0.13	5.21	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	35.15	77.69	0	182.3	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.01	0.67	0.04	2.4	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.79	0	0.03	1.88	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.65	0	0.03	0.69	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.61	0.01	0.16	0.8	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	7.47	0.13	0.11	7.76	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	21.09	1.44	0	23.7	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.95	2.93	5.11	0.14	13.63	403

## 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	643.1	932.6	533.7	68	2177.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2693.5	3904.1	2236.9	285.7	9120.4	110
Białko [g]	10%	42.46	33.1	31.4	15.6	4.5	84.8	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.3	42.3	22	2.7	95.4	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	7.9	6.9	1.6	33.9	1586
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	0.8	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.4	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.06	113.32	71.95	6.34	259.68	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.98	18.51	2.38	5.53	31.41	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	13.52	7.51	0	29.56	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.46
Sód [mg]	10%	1500	1122.07	786.15	1840.74	51.3	3800.27	253
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1816.42	60.79	164.7	2225.72	64
Wapń [mg]	10%	875	735.21	115.76	16.73	139.05	1006.77	115
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	614.75	9.48	99.9	746.48	129
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	250.03	6.27	13.5	279.92	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.86	0.54	0.13	8.2	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	64.15	72.37	0	290.43	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.78	0.67	0.04	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.69	0.15	0.03	4.5	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.93	0.01	0.03	1.01	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.49	0.03	0.16	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.23	0.09	0.11	7.53	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	27.42	2.92	0	82.19	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	2.18	5.11	0.14	9.5	281

## 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	697.1	929.4	439	68	2133.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2924.4	3904.1	1849.6	285.7	8964	107
Białko [g]	10%	42.46	22.4	36	23.7	4.5	86.8	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	28.4	9.7	2.7	67.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	4.9	4.8	1.6	20.5	960
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.46	142.7	68.14	6.34	313.65	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.56	8.5	6.25	5.53	50.86	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.93	20.92	8.11	0	38.96	346
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.28
Sód [mg]	10%	1500	1651.65	1010.91	660.01	51.3	3373.89	224
Potas [mg]	10%	3500	717.34	1606.75	117.58	164.7	2606.38	74
Wapń [mg]	10%	875	23.39	130.48	23.17	139.05	316.11	37
Fosfor [mg]	10%	580	49.35	516.49	10.83	99.9	676.58	117
Magnez [mg]	10%	303.75	54.69	204.74	6.49	13.5	279.43	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	5.23	0.64	0.13	7.21	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	164.02	23.36	76.7	0	264.09	93
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.44	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	3.09	0.05	0.03	5.08	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.81	0.01	0.03	0.93	188
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.2	0.33	0.01	0.16	0.72	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	7.5	0.12	0.11	9.47	165
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.91	18.88	5.52	0	82.32	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.58	2.8	1.83	0.14	8.43	250

## 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	614.4	724.7	421.9	68	1829.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2572.2	3044.7	1773.6	285.7	7676.3	92
Białko [g]	10%	42.46	32.3	36	15.5	4.5	88.4	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.1	23.6	12.9	2.7	67.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	5.1	4.1	1.6	28.4	1329
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.5	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	61.85	98.13	64.51	6.34	230.84	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.83	14.13	2.29	5.53	26.79	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.83	12.22	7.13	0	27.19	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.9
Sód [mg]	10%	1500	1068.07	211.78	2127.66	51.3	3458.82	230
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2548.94	24.61	164.7	2922.06	84
Wapń [mg]	10%	875	735.21	91.34	10.25	139.05	975.87	111
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	547.16	3.81	99.9	673.21	116
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	141.92	3.84	13.5	169.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.1	0.35	0.13	7.25	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	61.33	69.44	0	284.68	101
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.49	0.67	0.04	2.88	29
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.17	0.06	0.03	4.89	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.45	0	0.03	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.7	0.01	0.16	0.96	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	14.65	0.03	0.11	15.9	277
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	36.79	1.17	0	89.8	266
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.58	5.91	0.14	8.64	257

## 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	396.2	664	388.4	68	1516.8	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1668.3	2788.5	1635.5	285.7	6378.3	77
Białko [g]	10%	42.46	22.9	37.3	15.6	4.5	80.5	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.6	22.1	9.4	2.7	43.8	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	8.4	2.7	1.6	17.6	827
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	2.1	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.4	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	135.2	178.2	10.8	324.2	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	57.96	84.96	63.76	6.34	213.04	77
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.17	13.47	1.48	5.53	26.67	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.97	12.12	7.24	0	26.34	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.45
Sód [mg]	10%	1500	573.18	423.09	1154.9	51.3	2202.48	146
Potas [mg]	10%	3500	118.03	1957.56	137.61	164.7	2377.91	68
Wapń [mg]	10%	875	23.35	134.53	42.16	139.05	339.1	39
Fosfor [mg]	10%	580	10.92	484.55	120.45	99.9	715.83	124
Magnez [mg]	10%	303.75	6.54	123.24	39.12	13.5	182.41	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.32	1.6	0.13	6.7	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	55.79	189.9	0	322.45	114
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.13	1.51	0.04	3.36	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	1.52	0.28	0.03	1.89	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.4	0.03	0.03	0.48	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.26	0.16	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	9.15	0.16	0.11	9.56	166
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	33.47	1.44	0	40.47	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	1.17	3.2	0.14	5.5	163

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1868.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7847.6	94
Białko [g]	10%	42.46	83.6	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	63.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.8	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	256.8	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.29	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	31.48	280
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	1500	3399.71	226
Potas [mg]	10%	3500	2547.73	73
Wapń [mg]	10%	875	580	66
Fosfor [mg]	10%	580	711.56	123
Magnez [mg]	10%	303.75	222	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.63	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	347.81	123
Witamina D [µg]	10%	10	2.98	30
witamina E [mg]	30%	4.5	3.68	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.83	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.83	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.5	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	61.09	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.49	252