

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 01-10.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-01
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Czwartek, 2026-01-01**

<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), 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. Łopatka pieczona RW 50.00g [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. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>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%</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. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>4. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Sól biała 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>6. Szpinak duszony z tłuszczem rw 160.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 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), 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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Piątek, 2026-01-02**

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 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </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. 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: 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</li> <li>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. pasta z jajek rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 33%, <b>makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw</b> 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (<b>gluten z pszenicy</b>) , woda ], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], <b>majonez kielecki</b> 7%, Szczypiorek 2%</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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. <b>Ogórek konserwowy</b> 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-01-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 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. Szyńska drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, białnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 21%, 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%, Słonina 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 380.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</li> <li>3. 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. 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 topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2026-01-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 50.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, 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 gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</p> <p>7. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Karkówka pieczona rw 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 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), 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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-01-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty 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> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>Forsmak RW 310.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10%</li> <li>makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</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>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%) , , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Salceson włoski RW 100.00g [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>Chrzan tarty RW 30.00g [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</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: 6 - Wtorek, 2026-01-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 400.00g 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, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 60.00g [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>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>stek wieprzowy rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>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 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>Salata lodowa rw 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2026-01-07**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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]</p> <p>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>]</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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Bigos z kiszonej kapusty RW 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatką 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kiełbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik 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], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Musztarda kremaska RW 30.00g [składniki: woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



Dzień: 8 - Czwartek, 2026-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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 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>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. 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%</p> <p>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, 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. Kiełbasa 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>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. 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>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: 9 - Piątek, 2026-01-09**

<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. 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 Fasolowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 28%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, 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], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Słonina 3%, Cebula 2%, Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>3. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</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. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 100.00g</li> <li>4. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6%, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-01-10**

<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. Połędwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, 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. 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]</p> <p>6. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kielbasa smażona z cebulką rw 150.00g składniki: Kielbasa podlaska RW 67% [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], Cebula 27%, Smalec 7%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</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. Pasta z ryby RW 150.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b>błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. 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>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	620.4	815.1	344.3	68	1848	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2608.5	3413.8	1453.9	285.7	7762.2	92
Białko [g]	10%	42.46	26.6	34.6	9.4	4.5	75.3	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.6	36.1	4.6	2.7	64.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.8	6	1.2	1.6	19.8	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.2	0	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	6.7	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.57	93.29	69.91	6.34	254.13	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.38	19.36	8.44	5.53	46.72	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	10.87	7.51	0	23.6	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.53
Sód [mg]	10%	1500	2057.66	1394.75	580.87	51.3	4084.59	272
Potas [mg]	10%	3500	184.6	2072.63	61.05	164.7	2482.98	71
Wapń [mg]	10%	875	377.2	200.52	16.68	139.05	733.47	84
Fosfor [mg]	10%	580	22.37	442.76	9.49	99.9	574.53	99
Magnez [mg]	10%	303.75	10.82	175.61	6.23	13.5	206.17	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	6.92	0.53	0.13	8.32	127
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	84.93	72.37	0	311.21	110
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	6.51	0.15	0.03	8.31	185
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.18	0.01	0.03	1.26	253
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.57	0.03	0.16	0.86	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	11.25	0.09	0.11	12.55	219
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	50.96	2.92	0	105.72	314
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.71	3.87	1.61	0.14	10.21	302

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	738.9	807.1	646.5	81	2273.7	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3117.9	3398.1	2715.3	340.8	9572.3	115
Białko [g]	10%	42.46	36.1	26.6	24.9	5.8	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	21	22.6	2.7	62.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	3.8	7.9	1.6	21.2	993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	1.9	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.7	0.3	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	158.8	10.8	196.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.26	133.79	90	8.37	348.44	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	45.53	27.66	12.16	5.67	91.03	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.15	12.15	8.67	0	26.98	240
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.72
Sód [mg]	10%	1500	1187.58	863.88	1126.19	85.05	3262.71	218
Potas [mg]	10%	3500	267.48	1280.05	66.11	270	1883.65	55
Wapń [mg]	10%	875	14.13	89.7	241.53	229.5	574.86	66
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	280.21	91.42	164.7	562.25	96
Magnez [mg]	10%	303.75	9.54	82.86	8.37	22.95	123.73	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.57	3.2	1.24	0.13	5.16	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	94.48	55.66	68.4	1.12	219.68	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.4	1.42	0.04	2.54	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.97	0.28	0.03	4.12	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.28	0.02	0.05	0.41	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.24	0.22	0.27	0.78	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	3.55	0.03	0.17	4.51	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.19	23.2	0.54	0.67	40.6	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.29	2.39	3.12	0.23	8.15	241

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659.8	905.8	537.3	68	2171.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2785	3814.4	2255.1	285.7	9140.4	109
Białko [g]	10%	42.46	24.7	28.5	19.6	4.5	77.5	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.1	22.6	18.4	2.7	55.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	5.4	5.7	1.6	18.2	854
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	4.6	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2	0.2	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	10.2	0	10.8	46.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.11	154.27	78.58	6.34	356.31	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.82	27.19	25.07	5.53	78.62	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.58	14.53	10.75	0	33.87	301
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	1500	1395.72	679.24	1373.23	51.3	3499.5	233
Potas [mg]	10%	3500	669.06	1445.52	184.35	164.7	2463.63	70
Wapń [mg]	10%	875	409.68	109.83	15.24	139.05	673.81	78
Fosfor [mg]	10%	580	396.81	371.43	22.36	99.9	890.5	153
Magnez [mg]	10%	303.75	74.61	119.79	10.1	13.5	218	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.61	4.73	0.65	0.13	7.13	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	29.29	153.89	0	258.27	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.05	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.28	1.62	0.03	3.48	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.59	0.02	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.32	0.08	0.16	1.16	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	4.55	1.09	0.11	6.3	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	17.57	51.84	0	73.96	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.87	1.88	3.81	0.14	8.74	259

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	692.1	820.4	345.3	81	1938.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2898.3	3439.1	1458.3	340.8	8136.6	97
Białko [g]	10%	42.46	24.1	29.5	9.4	5.8	69	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.9	32.7	4.6	2.7	73.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	8.3	1.2	1.6	16.5	774
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	13.1	0	0.8	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.6	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	57.6	0	10.8	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.76	108.74	69.97	8.37	263.85	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.6	25.83	7.99	5.67	52.09	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.26	13.7	7.24	0	25.21	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.75
Sód [mg]	10%	1500	1809.71	746.11	1085.23	85.05	3726.11	249
Potas [mg]	10%	3500	252.19	2552.34	72.03	270	3146.56	90
Wapń [mg]	10%	875	31.42	128.16	18.84	229.5	407.93	47
Fosfor [mg]	10%	580	88.52	474.34	19.48	164.7	747.05	128
Magnez [mg]	10%	303.75	13.16	145.31	33.14	22.95	214.57	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	5.05	0.5	0.13	7.16	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	97.98	77.69	1.12	258.1	92
Witamina D [μg]	10%	10	1.28	0.61	0.67	0.04	2.61	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	2.67	0	0.03	3.56	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.89	0	0.05	1.01	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.55	0.01	0.27	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	9.41	0.13	0.17	10.43	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	58.79	1.44	0.67	69.18	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.02	2.07	3.01	0.23	9.31	275

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	631.9	1118.6	380.2	68	2198.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2664.3	4707.3	1603.6	285.7	9261.2	111
Białko [g]	10%	42.46	34.7	42.4	9.4	4.5	91.2	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	33.4	7.2	2.7	58.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	9.6	1.4	1.6	21	984
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.2	0	0.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.8	0	10.8	75.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	91.09	167.38	72.65	6.34	337.48	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.93	13.96	10.23	5.53	56.66	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.63	10.66	6.88	0	22.19	197
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	1500	1100.46	1333.33	681.67	51.3	3166.77	210
Potas [mg]	10%	3500	117.72	1495.91	0.75	164.7	1779.08	51
Wapń [mg]	10%	875	17.5	100.27	5.88	139.05	262.71	30
Fosfor [mg]	10%	580	10.89	475.51	0.04	99.9	586.34	101
Magnez [mg]	10%	303.75	4.32	151.9	2.18	13.5	171.9	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	5.29	0.22	0.13	6.06	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.76	86.08	67.5	0	230.35	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	1.98	0	0.03	2.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.87	0	0.03	0.91	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.49	0	0.16	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	7.65	0	0.11	7.89	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	45.8	0	0	51.36	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	3.7	1.89	0.14	7.91	235



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	691	882.4	502.3	81	2156.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2904.1	3702.4	2105	340.8	9052.4	109
Białko [g]	10%	42.46	36	27.7	13.8	5.8	83.4	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.2	30.6	21.6	2.7	79.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.7	8.6	6.8	1.6	30.8	1442
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.5	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.1	0	10.8	57.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.76	133.48	66.04	8.37	292.65	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.44	30.19	8.59	5.67	57.9	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	19.35	6.13	0	30.71	273
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1500	2266.46	287.17	1732.87	85.05	4371.56	292
Potas [mg]	10%	3500	184.6	2622.5	61.05	270	3138.16	90
Wapń [mg]	10%	875	449.2	211.18	16.68	229.5	906.57	103
Fosfor [mg]	10%	580	22.37	460.78	9.49	164.7	657.35	113
Magnez [mg]	10%	303.75	10.82	150.12	6.23	22.95	190.13	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	7.65	0.53	0.13	9.05	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	82.85	72.37	1.12	310.25	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0.04	1.78	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.3	0.15	0.03	4.11	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.83	0.01	0.05	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.55	0.03	0.27	0.95	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	8.03	0.09	0.17	9.4	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	49.71	2.92	0.67	105.15	312
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.29	0.79	4.81	0.23	10.92	323

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	850.1	701.7	709.9	68	2329.8	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3592.4	2943.4	2970	285.7	9791.7	117
Białko [g]	10%	42.46	22.9	21.1	29	4.5	77.7	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	26	34.4	2.7	77.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	9.7	11.4	1.6	27.8	1302
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	9.2	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	1.9	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	37.4	0	10.8	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	161.11	102.2	74.89	6.34	344.56	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.76	19.87	10.45	5.53	67.63	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.34	12.93	8.07	0	27.34	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.53
Sód [mg]	10%	1500	585.88	738.35	1875.07	51.3	3250.61	216
Potas [mg]	10%	3500	731.27	2295.24	0.75	164.7	3191.96	92
Wapń [mg]	10%	875	427.9	134.18	5.88	139.05	707.01	81
Fosfor [mg]	10%	580	389.89	337.03	0.04	99.9	826.88	142
Magnez [mg]	10%	303.75	95.03	120.37	2.18	13.5	231.09	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.02	4.12	0.22	0.13	7.51	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	93.93	67.24	67.5	0	228.67	81
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.28	0.67	0.04	1.74	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	0.9	0	0.03	1.28	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.42	0.6	0	0.03	1.06	214
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.43	0	0.16	1.29	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	6.76	0	0.11	8.24	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.85	52	0	0	67.86	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	2.05	5.2	0.14	8.12	241

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	746.1	769.5	544.6	68	2128.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3147.4	3229.2	2284.2	285.7	8946.6	108
Białko [g]	10%	42.46	36.1	29.7	18.8	4.5	89.3	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	27.6	21.3	2.7	67.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	4.4	7.1	1.6	21.6	1011
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.2	0	0.8	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.2	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.6	0	10.8	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.91	107.06	73.06	6.34	304.38	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.68	18.11	8.44	5.53	75.78	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.49	13.36	7.51	0	28.37	253
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	1500	1196.31	341.08	1444.87	51.3	3033.58	202
Potas [mg]	10%	3500	252.72	2410.13	61.05	164.7	2888.6	83
Wapń [mg]	10%	875	11.65	106.4	16.68	139.05	273.79	31
Fosfor [mg]	10%	580	18.54	507.66	9.49	99.9	635.59	110
Magnez [mg]	10%	303.75	6.57	139.11	6.23	13.5	165.41	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.59	4.53	0.53	0.13	5.8	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.83	57.12	72.37	0	212.33	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.34	0.67	0.04	2.73	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	3.75	0.15	0.03	4.67	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.98	0.01	0.03	1.09	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.65	0.03	0.16	0.9	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.3	12.47	0.09	0.11	12.98	226
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.2	28.81	2.92	0	40.93	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.32	0.94	4.01	0.14	7.58	225

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	786	1128	625.8	81	2621	133
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3299.7	4734.2	2616.5	340.8	10991.4	133
Białko [g]	10%	42.46	40.4	35.7	18	5.8	100	235
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.6	41.6	32	2.7	108	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.3	7.3	4.7	1.6	32	1497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	15.6	3	0.8	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	7.3	0.5	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.9	253.8	10.8	326.4	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.12	160.63	69.84	8.37	324.96	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.75	25.21	8.61	5.67	63.25	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.68	16.19	6.88	0	25.76	229
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.25
Sód [mg]	10%	1500	925.54	329.17	745.57	85.05	2085.34	140
Potas [mg]	10%	3500	593.57	1543.65	97.05	270	2504.28	72
Wapń [mg]	10%	875	990.04	143.53	40.08	229.5	1403.16	160
Fosfor [mg]	10%	580	434.53	429.63	146.74	164.7	1175.62	202
Magnez [mg]	10%	303.75	87.47	131.93	11.18	22.95	253.53	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.94	5.45	1.84	0.13	9.38	144
Witamina A [μg]	25%	282.5	70.19	42.89	67.5	1.12	181.72	64
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.45	1.89	0.04	3.13	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.02	0.36	0.03	6.1	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.25	0.48	0.03	0.05	0.82	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.3	0.36	0.27	1.52	305
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.6	4.18	0.04	0.17	5.01	87
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.62	15.53	0	0.67	17.83	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0.91	2.07	0.23	5.21	154

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	703.5	655	528.8	81	1968.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2968.7	2737.1	2225.3	340.8	8272	100
Białko [g]	10%	42.46	27.1	24.9	19.2	5.8	77.1	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.8	33.9	14.3	2.7	64.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	12.3	3	1.6	22.5	1054
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	3.8	3.2	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.4	0.9	1.8	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	8.5	0	10.8	45.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.47	66.72	84.98	8.37	281.56	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.26	13.53	12.5	5.67	56.97	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.9	8.49	8.84	0	25.23	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	1500	1161.7	993.09	1022.9	85.05	3262.75	217
Potas [mg]	10%	3500	777.17	1588.16	145.51	270	2780.85	79
Wapń [mg]	10%	875	423.4	99.66	24.57	229.5	777.14	88
Fosfor [mg]	10%	580	456.85	200.09	35.52	164.7	857.17	147
Magnez [mg]	10%	303.75	95.39	121.95	12.1	22.95	252.4	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.38	3.9	0.84	0.13	7.26	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.6	50.29	92.58	1.12	300.61	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	2.3	0.41	0.57	0.03	3.32	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.23	0.03	0.05	0.6	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.65	0.2	0.06	0.27	1.19	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.68	4.03	0.52	0.17	6.42	111
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	24.32	15.05	0.67	93.51	277
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.22	2.75	2.84	0.23	8.15	242

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2163.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9092.7	109
Białko [g]	10%	42.46	83.4	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	71.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.1	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	310.83	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.67	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.93	240
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3374.35	225
Potas [mg]	10%	3500	2625.97	75
Wapń [mg]	10%	875	672.05	77
Fosfor [mg]	10%	580	751.33	129
Magnez [mg]	10%	303.75	202.69	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.28	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	251.12	89
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.1	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.04	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.37	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	66.61	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.43	250