

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 01-10.01.2026

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-01-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Łopatką pieczona RW 50.00g [składniki: łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem razowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 8% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 160.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 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. 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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. pasta z jajek rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szczypiorek 2%</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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Sobota, 2026-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>5. Jaja gotowane IZZ 50.00g</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, 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, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ryż brązowy gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Makaron razowy gotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 40% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda]</p> <p>4. 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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 60.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] Papryka czerwona 80.00g Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Sałata 20400.00g</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%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler 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, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>4. 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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], 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. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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: pirosiarczyn sodu.]</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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 sojowego, aromat, białko sojowe, 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), 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>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Piątek, 2026-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Banan 150.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 3. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 3. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Polędwica 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 sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</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 żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Pasta z ryby RW 150.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 (mleko) 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	566.2	625.8	344.3	68	1604.5	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2376.6	2622.7	1453.9	285.7	6739.1	81
Białko [g]	10%	42.46	24.6	33.4	9.4	4.5	72	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	25.7	4.6	2.7	53.8	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.8	4.7	1.2	1.6	18.4	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.1	0	0.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.5	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.3	70.33	69.91	6.34	220.89	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.62	8.82	8.44	5.53	34.42	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	10.28	7.51	0	26.12	232
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	1500	1625.23	671.01	580.87	51.3	2928.42	195
Potas [mg]	10%	3500	184.35	1889.99	61.05	164.7	2300.1	66
Wapń [mg]	10%	875	375.24	162.25	16.68	139.05	693.23	80
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	378.68	9.49	99.9	510.44	88
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	154.66	6.23	13.5	184.49	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.13	0.53	0.13	7.45	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	82.16	72.37	0	308.44	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.35	0.15	0.03	6.15	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.1	0.01	0.03	1.18	237
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.51	0.03	0.16	0.8	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	10.69	0.09	0.11	11.99	209
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	49.3	2.92	0	104.06	309
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.51	1.86	1.61	0.14	7.32	217

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	572.2	753.3	608.6	81	2015.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2401.2	3164.8	2554.1	340.8	8461	102
Białko [g]	10%	42.46	27	25.4	25.3	5.8	83.6	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.5	23.7	22.3	2.7	70.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	2.4	7.9	1.6	20.1	941
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	1.9	0.8	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0.3	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	158.8	10.8	194.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.54	116.45	80.97	8.37	277.34	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.44	13.31	2.49	5.67	27.92	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.94	14.07	9.03	0	31.05	276
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	1500	1308.07	965.84	1344.22	85.05	3703.19	247
Potas [mg]	10%	3500	203.24	1355.34	137.14	270	1965.73	57
Wapń [mg]	10%	875	12.33	98.75	254.54	229.5	595.13	67
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	323.49	110.85	164.7	614.18	106
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	100.73	39.38	22.95	171.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.83	1.54	0.13	6.1	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	39.09	78.6	1.12	200.12	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	1.42	0.04	2.25	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.33	0.28	0.03	4.32	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.35	0.03	0.05	0.48	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.29	0.24	0.27	0.84	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.87	0.17	0.17	5.9	103
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	28.32	1.98	0.67	39.26	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.63	2.68	3.73	0.23	9.25	275

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	363.8	746.7	638.3	68	1817	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1538.4	3125.6	2673.4	285.7	7623.3	91
Białko [g]	10%	42.46	11.4	22.4	33.1	4.5	71.6	169
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.5	34.2	28.3	2.7	69.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	6.6	17.4	1.6	26.9	1262
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.8	0	0.8	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	0.2	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.5	92.65	66.85	6.34	237.35	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.53	13.86	4.79	5.53	25.73	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	10.83	8.32	0	23.56	209
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	1500	1012.74	576.17	1121.1	51.3	2761.32	184
Potas [mg]	10%	3500	60.79	2052.96	184.09	164.7	2462.55	71
Wapń [mg]	10%	875	16.73	104.29	735.29	139.05	995.38	114
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	398.1	22.35	99.9	529.84	92
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	140.76	10.14	13.5	170.68	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.17	0.65	0.13	5.51	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	91.39	153.89	0	317.66	112
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	4.73	1.62	0.03	6.54	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.71	0.02	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.46	0.08	0.16	0.74	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.37	1.08	0.11	8.67	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.36	51.84	0	96.13	286
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.81	1.6	3.11	0.14	6.9	205

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	507	730.3	319.3	81	1637.7	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2130	3068.1	1347.6	340.8	6886.7	83
Białko [g]	10%	42.46	30.9	31.2	9.4	5.8	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	23.1	4.6	2.7	47.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	6.4	1.2	1.6	14.9	699
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	11.4	0	0.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.1	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	60.7	0	10.8	198.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	60.95	106.34	63.46	8.37	239.14	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.98	13.13	1.48	5.67	24.27	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.06	14.21	7.24	0	28.51	253
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	1500	2129.55	685.51	1085.1	85.05	3985.22	266
Potas [mg]	10%	3500	251.68	1471.17	71.77	270	2064.63	59
Wapń [mg]	10%	875	29.51	122.73	18.89	229.5	400.65	45
Fosfor [mg]	10%	580	88.5	517.45	19.47	164.7	790.13	135
Magnez [mg]	10%	303.75	12.48	170.93	33.18	22.95	239.55	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	4.34	0.51	0.13	6.39	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	149.76	77.69	1.12	309.88	110
Witamina D [μg]	10%	10	1.28	0.8	0.67	0.04	2.8	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	2.47	0	0.03	3.37	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.3	0	0.05	1.42	285
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.4	0.01	0.27	0.9	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	11.77	0.13	0.17	12.79	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	28.42	1.44	0.67	38.81	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.91	1.9	3.01	0.23	9.96	295

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	420	840.2	502.9	68	1831.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1769.3	3533.6	2109.9	285.7	7698.7	91
Białko [g]	10%	42.46	23.5	41.7	20.2	4.5	90.2	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.7	24.1	19	2.7	55.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	4.8	6.1	1.6	17.6	822
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.31	121.07	66.16	6.34	256.9	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.45	9.63	1.93	5.53	23.56	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.63	14.33	7.24	0	29.21	259
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.49
Sód [mg]	10%	1500	610.15	741.74	1841.1	51.3	3244.3	216
Potas [mg]	10%	3500	117.74	1419.38	71.77	164.7	1773.61	51
Wapń [mg]	10%	875	23.27	84.88	18.89	139.05	266.1	31
Fosfor [mg]	10%	580	10.9	390.46	19.47	99.9	520.74	89
Magnez [mg]	10%	303.75	6.51	99.64	33.18	13.5	152.84	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.94	0.51	0.13	6.23	96
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	29.49	77.69	0	183.95	65
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.88	0	0.03	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.29	0	0.03	0.34	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.35	0.01	0.16	0.54	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	10.12	0.13	0.11	10.5	182
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	17.69	1.44	0	24.69	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.69	2.06	5.11	0.14	8.11	240

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	610.8	717	476.3	81	1885.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2561.4	3003.4	1994.3	340.8	7900.1	95
Białko [g]	10%	42.46	34	25.9	13.8	5.8	79.5	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.3	31.5	21.6	2.7	80.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.7	6.8	6.8	1.6	29	1356
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.5	0	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.4	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.98	87.02	59.53	8.37	222.91	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.17	13.93	2.08	5.67	26.86	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	9.17	6.13	0	23.63	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.13
Sód [mg]	10%	1500	1833.9	350.69	1732.74	85.05	4002.4	267
Potas [mg]	10%	3500	184.09	1797.29	60.79	270	2312.19	66
Wapń [mg]	10%	875	447.29	101.79	16.73	229.5	795.33	91
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	311.72	9.48	164.7	508.27	88
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	102.23	6.27	22.95	141.6	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.17	0.54	0.13	6.51	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	61.23	72.37	1.12	288.63	102
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.62	0.15	0.03	2.43	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.61	0.01	0.05	0.71	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.41	0.03	0.27	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	5.81	0.09	0.17	7.17	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	25.61	2.92	0.67	81.05	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.09	0.97	4.81	0.23	10	296

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	3302.1	866.2	319.3	68	4555.7	230
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	13849.8	3638.7	1347.6	285.7	19122	230
Białko [g]	10%	42.46	265.5	33.6	9.4	4.5	313.2	737
Tłuszcz [g]	10%	76.97	41.3	27.4	4.6	2.7	76.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	10.6	1.2	1.6	22	1031
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.8	11	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	25.7	2.2	0	0	28	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.3	0	10.8	64.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	599.61	129.82	63.46	6.34	799.25	291
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	193.4	18.99	1.48	5.53	219.41	402
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	265.14	17.38	7.24	0	289.77	2576
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	1500	1261.21	492.96	1085.1	51.3	2890.58	192
Potas [mg]	10%	3500	24772.7	1900.96	71.77	164.7	26910.15	769
Wapń [mg]	10%	875	4439.25	138.48	18.89	139.05	4735.69	541
Fosfor [mg]	10%	580	3871.81	368.19	19.47	99.9	4359.39	751
Magnez [mg]	10%	303.75	1669.89	101.65	33.18	13.5	1818.22	598
Żelazo [mg]	10%	6.5	129.01	4.11	0.51	0.13	133.78	2058
Witamina A [μg]	25%	282.5	2079.6	70.18	77.69	0	2227.48	789
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.01	0.67	0.04	2.4	24
witamina E [mg]	30%	4.5	61.54	2.62	0	0.03	64.2	1427
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	7.42	0.65	0	0.03	8.12	1624
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	15.45	0.61	0.01	0.16	16.24	3250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	38.31	7.52	0.13	0.11	46.09	801
Witamina C [mg]	55%	33.75	1207.26	42.11	1.44	0	1250.81	3706
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.5	1.36	3.01	0.14	7.22	214

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	525	616.3	518.5	68	1727.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2212.7	2590.9	2173.5	285.7	7263.1	87
Białko [g]	10%	42.46	24.6	32.1	18.8	4.5	80.2	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.5	17.9	21.3	2.7	52.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	5.1	7.1	1.6	18.9	885
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.1	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.11	87.64	66.55	6.34	248.66	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.07	13.13	1.93	5.53	43.67	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.59	12.19	7.51	0	30.3	269
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.45
Sód [mg]	10%	1500	661.83	653.13	1444.74	51.3	2811.02	187
Potas [mg]	10%	3500	253.03	2415.19	60.79	164.7	2893.73	83
Wapń [mg]	10%	875	17.5	95.39	16.73	139.05	268.68	31
Fosfor [mg]	10%	580	18.57	516.11	9.48	99.9	644.08	111
Magnez [mg]	10%	303.75	8.79	136.96	6.27	13.5	165.52	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	4.24	0.54	0.13	5.74	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.83	48.66	72.37	0	203.87	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.4	0.67	0.04	2.79	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	0.97	0.15	0.03	1.89	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.13	0.01	0.03	1.24	251
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.65	0.03	0.16	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.3	13.64	0.09	0.11	14.15	246
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.2	29.19	2.92	0	41.32	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	1.81	4.01	0.14	7.02	208

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	821.4	858.6	432.7	81	2193.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3444.4	3610.2	1820.4	340.8	9216	111
Białko [g]	10%	42.46	38.8	32.9	18.5	5.8	96.1	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.2	25.5	11.7	2.7	73.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.8	5.9	3.4	1.6	31.8	1486
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	3	0.8	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	6.1	0.7	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.9	253.8	10.8	330.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.77	131.7	67.3	8.37	304.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.42	14.95	4.79	5.67	54.84	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.04	14.69	8.32	0	33.06	294
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1500	1234.05	297.94	682.8	85.05	2299.85	154
Potas [mg]	10%	3500	736.78	1805.73	280.39	270	3092.92	89
Wapń [mg]	10%	875	884.51	147.83	49.49	229.5	1311.35	150
Fosfor [mg]	10%	580	42.15	435.09	169.05	164.7	811.01	139
Magnez [mg]	10%	303.75	52.53	111.98	19.14	22.95	206.6	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.72	2.27	0.13	8.27	127
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.42	684.33	153.89	1.12	930.78	328
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	1.89	0.04	3.24	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	4.57	1.98	0.03	7.55	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.38	0.06	0.05	0.58	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.38	0.45	0.27	1.26	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	5.61	1.13	0.17	8.24	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	31.7	51.84	0.67	98.57	293
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	0.82	1.89	0.23	5.74	170

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	338.9	572.3	502.8	81	1495	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1429.9	2400.3	2114.6	340.8	6285.7	75
Białko [g]	10%	42.46	9.7	23.7	19.2	5.8	58.5	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.9	22.2	14.3	2.7	44.2	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	6.1	3	1.6	12	565
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.5	3.2	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.4	1.8	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.06	73.65	78.48	8.37	228.56	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.98	11.38	5.99	5.67	28.03	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	8.6	8.84	0	25.96	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56
Sód [mg]	10%	1500	582.07	997.47	1022.77	85.05	2687.37	179
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1751.92	145.25	270	2350.98	67
Wapń [mg]	10%	875	15.21	99.98	24.63	229.5	369.33	42
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	329.22	35.52	164.7	551.78	95
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	135.92	12.15	22.95	181.14	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.79	0.85	0.13	6.44	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	67.04	92.58	1.12	314.65	111
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.56	0.57	0.03	2.79	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.59	0.03	0.05	0.7	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.4	0.06	0.27	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	5.94	0.52	0.17	7.74	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	23.24	15.05	0.67	90.81	270
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	2.77	2.84	0.23	6.71	199

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2076.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8719.6	105
Białko [g]	10%	42.46	102.3	241
Tłuszcz [g]	10%	76.97	62.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.2	991
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	303.51	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.87	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	54.12	481
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3131.37	209
Potas [mg]	10%	3500	4812.66	138
Wapń [mg]	10%	875	1043.09	119
Fosfor [mg]	10%	580	983.99	169
Magnez [mg]	10%	303.75	343.17	113
Żelazo [mg]	10%	6.5	19.24	296
Witamina A [µg]	25%	282.5	528.55	187
Witamina D [µg]	10%	10	2.33	23
witamina E [mg]	30%	4.5	10.22	227
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	1.56	313
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	2.39	478
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	13.32	232
Witamina C [mg]	55%	33.75	186.55	553
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.82	232