

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-11
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 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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>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. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową 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. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata 80.00g</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</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. Twaróg z jogurtem RW 100.00g 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>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 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.] 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)] 4. Szyunka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet pożarski smażony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 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)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, 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: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perlowa 10%</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 prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 400.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 29%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 3% [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)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. 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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ketchup pikantny RW 30.00g [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.]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14

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% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. drożdżówka z serem 100.00g</p> <p>3. Banan 200.00g</p> <p>4. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: mleko 2% taciaste 93%, Kasza manna (pszenica) 7%</p>	<p>1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%</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. 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. 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [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. Kiełbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Ostonka niejadalna]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Pejzanka zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 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) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Kasza jęczmienna perłowa 50%, Marchew 18%, Seler korzeniowy 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona 4%, Por 3%</p> <p>3. Sos koperkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>6. Mandarynki 80.00g</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. Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Chrzan tarty RW 30.00g [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.]</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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [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.] Banan 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% 	<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)] Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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.] 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)] 4. Kiełbasa mortadela RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Wątróbka drobiowa duszona RW 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Ogórek kwaszony 100.00g 	<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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa 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.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Karkówka pieczona rw 80.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Sos musztardowy ze śmietaną rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Musztarda kremowa RW 10% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Papryka czerwona 80.00g</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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki 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% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 300.00g 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%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 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% 3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 4. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% łąciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 200.00g składniki: Wieprzowina łopatką 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 3% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 6. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Neapolitańska zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Ser topiony RW 8% [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana do zupy 18% Piątka (mleko) 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 49%, Kasza gryczana 33%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 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)] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	510.9	708.8	453.9	68	1741.7	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2152.9	2981.8	1913.9	285.7	7334.5	88
Białko [g]	10%	42.46	18.2	37.3	21.9	4.5	82.1	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.8	20.8	9	2.7	45.4	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.6	3.9	1.6	17.3	812
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.85	98	75.01	6.34	262.21	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.1	17.38	13.45	5.53	47.49	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.78	9.93	7.74	0	22.47	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	1500	2562.38	523.18	623.83	51.3	3760.69	251
Potas [mg]	10%	3500	97.48	1947.93	203.79	164.7	2413.9	70
Wapń [mg]	10%	875	25.12	139.46	12.36	139.05	316	36
Fosfor [mg]	10%	580	15.17	524.37	15.16	99.9	654.61	113
Magnez [mg]	10%	303.75	9.38	132.18	7.94	13.5	163.01	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.79	4.76	0.58	0.13	6.27	96
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.3	51.46	81.3	0	208.06	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	1.42	0.68	0.03	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.44	0.04	0.03	0.54	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.56	0.02	0.16	0.81	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	9.45	0.68	0.11	10.4	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.68	30.88	8.27	0	43.84	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.11	1.45	1.73	0.14	9.4	279

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	688.7	759.9	664.3	81	2194	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2906.2	3191.1	2784	340.8	9222.2	111
Białko [g]	10%	42.46	26.6	28.7	33.1	5.8	94.2	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	26.7	28.3	2.7	71.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	3.3	17.4	1.6	28	1310
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	10.6	0	0.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	5.9	0.2	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	87.1	0	10.8	123.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.7	106.54	73.36	8.37	306.97	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.76	26.78	11.3	5.67	66.52	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.58	10.82	8.32	0	26.74	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.74
Sód [mg]	10%	1500	1164.49	664.8	1121.23	85.05	3035.58	203
Potas [mg]	10%	3500	699.77	1929.34	184.35	270	3083.46	88
Wapń [mg]	10%	875	427.09	130.34	735.24	229.5	1522.18	174
Fosfor [mg]	10%	580	443.08	445.4	22.36	164.7	1075.55	185
Magnez [mg]	10%	303.75	90.62	132.2	10.1	22.95	255.88	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.3	3.95	0.65	0.13	7.05	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.92	58.91	153.89	1.12	291.86	103
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.2	0.67	0.04	1.65	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.52	1.62	0.03	6.86	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.41	0.02	0.05	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.39	0.08	0.27	1.33	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.71	12.26	1.09	0.17	14.24	247
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.25	35.34	51.84	0.67	94.11	280
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.23	1.84	3.11	0.23	7.58	224

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	775.8	982.7	712.9	68	2539.5	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3270.4	4133	2985	285.7	10674.2	128
Białko [g]	10%	42.46	38.6	19.3	28.1	4.5	90.6	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19	30.4	33	2.7	85.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	10.7	11.2	1.6	32.5	1522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	12.1	0	0.8	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.9	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	58.8	0	10.8	95.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.89	163.08	79.32	6.34	364.64	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.09	45.12	13.25	5.53	82	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.64	10.75	7.33	0	24.72	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	10%	1500	2397.23	353.12	1819.99	51.3	4621.66	308
Potas [mg]	10%	3500	612.18	1276.3	0.75	164.7	2053.93	58
Wapń [mg]	10%	875	406.8	121.49	5.88	139.05	673.22	77
Fosfor [mg]	10%	580	362.25	364.29	0.04	99.9	826.48	142
Magnez [mg]	10%	303.75	59.13	76.11	2.18	13.5	150.92	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	3.27	0.22	0.13	4.84	74
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	116.41	67.5	0	258.99	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.79	0.67	0.04	2.24	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	3.8	0	0.03	4.22	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.42	0	0.03	0.64	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.35	0	0.16	1.11	222
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	4.6	0	0.11	6.13	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	41.26	0	0	45.8	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.65	0.98	5.05	0.14	11.55	343

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	695	813.8	461.7	81	2051.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2937.3	3407	1946.6	340.8	8631.9	103
Białko [g]	10%	42.46	23.3	26.7	23.9	5.8	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	37.4	9.8	2.7	61.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	9.7	4.9	1.6	21.8	1021
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.7	0	0.8	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.9	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96	0	10.8	106.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.96	97.56	72.84	8.37	304.74	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.38	29.89	12.12	5.67	112.07	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.92	10.12	6.99	0	21.05	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	1500	294.67	393.52	658.36	85.05	1431.61	96
Potas [mg]	10%	3500	742.22	1881.37	12.09	270	2905.69	83
Wapń [mg]	10%	875	21.13	109.1	10.25	229.5	369.99	41
Fosfor [mg]	10%	580	60.81	331.95	2.38	164.7	559.85	95
Magnez [mg]	10%	303.75	66.35	107.47	3.35	22.95	200.12	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	5.49	0.28	0.13	7.08	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.5	76.28	69.03	1.12	159.94	56
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.67	0.04	1.38	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	2.4	0.05	0.03	2.89	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.6	0	0.05	0.75	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.17	0.45	0	0.27	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.03	5.98	0.01	0.17	7.21	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.1	25.93	0.92	0.67	35.63	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.81	1.09	1.82	0.23	3.57	106

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	816.2	1118	673.5	68	2675.8	135
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3433.5	4697.2	2817.2	285.7	11233.7	135
Białko [g]	10%	42.46	33.1	23.2	22	4.5	83	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	34.2	33.3	2.7	95.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	3.6	10.6	1.6	26	1216
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	13.5	0	0.8	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	9	0	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	0	0	10.8	36.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.23	190.7	74.63	6.34	389.92	142
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.01	28.62	10.23	5.53	69.41	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.13	23.06	6.88	0	38.09	338
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	1500	3072.22	334.71	704.35	51.3	4162.59	277
Potas [mg]	10%	3500	680.33	2076.92	0.75	164.7	2922.71	83
Wapń [mg]	10%	875	417.64	171	5.88	139.05	733.58	85
Fosfor [mg]	10%	580	406.81	545.84	0.04	99.9	1052.6	181
Magnez [mg]	10%	303.75	103.67	166.28	2.18	13.5	285.64	94
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.8	6.06	0.22	0.13	8.22	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	80.39	90.9	67.5	0	238.8	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	7.42	0	0.03	7.86	175
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.63	0	0.03	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.41	0	0.16	1.14	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.58	8.99	0	0.11	9.69	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.06	54.49	0	0	57.55	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.53	0.92	1.95	0.14	10.4	309

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	729	793.1	470.8	81	2074	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3078.4	3339.6	1974.2	340.8	8733.2	105
Białko [g]	10%	42.46	18.8	39.9	17.5	5.8	82.1	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.5	19.5	17.8	2.7	52.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	1.6	5.6	1.6	13.4	629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	9.7	0	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.7	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	27	0	10.8	59.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	139.32	121.06	64.36	8.37	333.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.65	15.25	23.48	5.67	117.06	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.35	13.64	8.8	0	30.8	273
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	1500	583.56	347.5	1268.83	85.05	2284.95	153
Potas [mg]	10%	3500	1177.38	2411.37	203.79	270	4062.54	117
Wapń [mg]	10%	875	344.88	104.17	12.36	229.5	690.91	78
Fosfor [mg]	10%	580	282.6	387.98	15.16	164.7	850.44	147
Magnez [mg]	10%	303.75	96.84	152.24	7.94	22.95	279.97	93
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.27	5.13	0.58	0.13	7.12	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	100.83	689.53	81.3	1.12	872.79	309
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.12	0.67	0.04	1.57	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.72	4.26	0.68	0.03	5.7	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.6	0.04	0.05	0.86	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.43	0.02	0.27	1.34	270
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	7.18	0.68	0.17	9.23	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	19.99	43.02	8.27	0.67	71.97	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.96	3.52	0.23	5.71	169

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	960.6	793.1	501.3	68	2323.1	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4032.3	3336.7	2109.8	285.7	9764.6	117
Białko [g]	10%	42.46	29.8	35.2	26.5	4.5	96.1	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37.9	20.4	13.6	2.7	74.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.6	3.2	5.8	1.6	24.2	1135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	8.7	0	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.8	0	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	349.7	0	10.8	386.4	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	128.02	125.63	71.8	6.34	331.81	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.37	24.73	9.07	5.53	64.72	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	17.04	7.51	0	30.83	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.67
Sód [mg]	10%	1500	1651.66	897.73	2128.87	51.3	4729.57	315
Potas [mg]	10%	3500	680.69	2436.91	61.05	164.7	3343.35	96
Wapń [mg]	10%	875	407.56	186.88	16.68	139.05	750.17	86
Fosfor [mg]	10%	580	349.57	670.9	9.49	99.9	1129.87	195
Magnez [mg]	10%	303.75	53.63	179.04	6.23	13.5	252.4	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	14.21	0.53	0.13	16.15	248
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.6	7221.38	72.37	0	7450.36	2637
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.18	0.67	0.04	1.63	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.89	4.71	0.15	0.03	6.79	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.8	0.01	0.03	1.01	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	2.71	0.03	0.16	3.53	707
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.67	15.04	0.09	0.11	16.93	295
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	55.61	2.92	0	111.99	332
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.58	2.49	5.91	0.14	11.82	350

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	606.2	707.5	360.1	68	1742	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2546.6	2965.5	1520.4	285.7	7318.4	88
Białko [g]	10%	42.46	17.4	24.6	9.7	4.5	56.4	133
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.9	29.6	4.9	2.7	59.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	7.8	1.2	1.6	17.6	825
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.4	0	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0.2	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	0	10.8	61.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.23	89.8	73.36	6.34	256.75	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.84	16.89	11.3	5.53	42.58	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.9	8.77	8.32	0	22	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	1500	2276.02	620.99	581.23	51.3	3529.55	235
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2162.74	184.35	164.7	2618.75	75
Wapń [mg]	10%	875	18.93	82.28	15.24	139.05	255.51	29
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	371.11	22.36	99.9	501.97	86
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	127.3	10.1	13.5	156.23	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.23	0.65	0.13	5.6	86
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	72.98	153.89	0	302.11	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.85	1.62	0.03	4.51	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.72	0.02	0.03	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.4	0.08	0.16	0.65	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	8.61	1.09	0.11	9.93	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	41.45	51.84	0	97.92	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.32	1.72	1.61	0.14	8.82	262

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	888.6	937.8	637.8	81	2545.3	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3753	3934.3	2679.6	340.8	10708	128
Białko [g]	10%	42.46	22.9	30.4	18.6	5.8	77.8	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.8	35.2	21	2.7	73.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	11	4.9	1.6	22.8	1069
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.3	4.2	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	1.6	0.7	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.5	27.2	10.8	99.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	171.12	132.03	98.14	8.37	409.67	150
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.78	35.43	11.22	5.67	89.1	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.53	14.78	9.52	0	34.84	310
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	1500	821.11	926.05	751.75	85.05	2583.96	173
Potas [mg]	10%	3500	862.76	1649.03	286.76	270	3068.56	88
Wapń [mg]	10%	875	415.71	117.25	34.94	229.5	797.41	91
Fosfor [mg]	10%	580	423.01	295.8	129.09	164.7	1012.61	174
Magnez [mg]	10%	303.75	81.57	95.81	22.68	22.95	223.01	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.87	4.32	1.32	0.13	8.65	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.63	48.18	99.95	1.12	233.89	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.67	0.94	0.04	2.39	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	1.15	0.72	0.03	2.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.49	0.25	0.05	0.99	199
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.46	0.15	0.27	1.5	301
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	5.56	1.87	0.17	9.16	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.27	28.91	19.47	0.67	59.33	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.28	2.57	2.08	0.23	6.45	192

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	847.9	835.3	666.9	81	2431.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3566.4	3497.5	2788	340.8	10192.9	123
Białko [g]	10%	42.46	34.3	28.6	21	5.8	89.8	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.9	36.4	34	2.7	100.1	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.2	7	5.3	1.6	24.3	1135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	10.9	3.9	0.8	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	6.6	0.8	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	13.2	324	10.8	373.9	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.54	105.27	72.88	8.37	307.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.4	9.08	10.63	5.67	47.79	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.09	14.02	7.74	0	28.86	257
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.24
Sód [mg]	10%	1500	1852.54	1051.07	776.53	85.05	3765.2	252
Potas [mg]	10%	3500	653.87	1314.63	323.49	270	2562	74
Wapń [mg]	10%	875	424.84	122.46	54.66	229.5	831.46	95
Fosfor [mg]	10%	580	443.98	908.04	198.76	164.7	1715.49	296
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	334.51	18.74	22.95	467.72	154
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	6.13	2.56	0.13	11.09	170
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	22.71	285.29	1.12	384.21	136
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	3.91	2.2	0.04	6.89	68
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.56	1.19	0.03	5.62	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.65	0.09	0.05	1.07	214
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	1.22	0.48	0.27	2.6	521
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	10.79	0.73	0.17	12.4	216
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	7.78	8.27	0.67	21.28	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.14	2.91	2.15	0.23	9.41	279

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2231.8	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9381.4	113
Białko [g]	10%	42.46	83.2	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	72	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.8	1067
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	326.69	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	73.87	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	28.04	249
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3390.54	226
Potas [mg]	10%	3500	2903.49	83
Wapń [mg]	10%	875	694.04	79
Fosfor [mg]	10%	580	937.95	161
Magnez [mg]	10%	303.75	243.49	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.21	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	1040.1	368
Witamina D [µg]	10%	10	2.36	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.96	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.49	299
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.53	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	63.94	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.47	251