

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dzieci 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 5. kolacja 6. 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:	120%
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	II śniadanie	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Łopatka pieczona RW 50.00g [składniki: Łopatka 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,	1. Zupa Rosół z makaronem rw 250.00g 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% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 80.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa	1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. 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] 4. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%,	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Banan 150.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 30.00g	1. Jabłko 150.00g 2. Kisiel gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Kisiel truskawkowy GELLWE 7%

<p>barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 100.00g 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>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>			
--	---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Płatki owsiane na mleku RW 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g</p> <p>4. Szyńka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 250.00g 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%</p> <p>2. Kotlet pożarski smażony RW 80.00g 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 80.00g 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 słodzony rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>3. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>	<p>1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g</p> <p>4. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g</p>	<p>1. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]</p>

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perłowa 10% 2. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 4. Szynka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa RW 250.00g 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% 2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 200.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Paluszki wieprzowe RW 80.00g [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.] 4. Ketchup pikantny RW 15.00g [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.] 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 67%, Truskawki mrożone 33% 2. Chrupki kukurydziane 30.00g

	wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0%	Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%			
	3. Herbata czarna bez cukru RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%				
Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kawa inka z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Banan 150.00g 4. Kasza manna na mleku RW 250.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Kasza manna (pszenica) 7%	1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 250.00g 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 pszeniny , 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	1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 80.00g 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% 4. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Szyunka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy , sól, glukoza, białko sojowe , przyprawy naturalne, ekstrakty przyprawy (zawierają laktoza , białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]	1. Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]

	<p>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 70.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>5. Buraczki gotowane rw 100.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%</p>				
--	---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [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 50.00g [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:</p>	<p>1. Zupa Pejzanka zabieleną RW 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe 5 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 180.00g 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</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 148.51g [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. Masło śmietankowe (mleko) 50.00g</p> <p>3. Paszтетowa firmowa RW 60.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszemica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Chrzan tartý RW 12.00g [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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>	<p>1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g</p> <p>4. Szynka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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>1. budyń na mleku rw 200.00g składniki: mleko 2% łaciate 91%, budyn proszek RW 9% [składniki: skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat śmietankowy, ryboflawina -barwnik]</p> <p>2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 20.00g</p>

<p>gorczyca, gluten. Osłonka niejadalna]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>50.00g 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. Surówka z pomidora i cebuli RW 80.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>				
--	--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 70.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [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.] 5. Banan 253.16g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 2. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty kiszzonej rw 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 151.90g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Ser topiony RW 50.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu rw 150.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 30.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 4. Kiełbasa mortadela RW 50.00g [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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 250.00g 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 70.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 3. Ziemniaki gotowane rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Szynka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(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 200.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [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.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa zabielenia RW 250.00g 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% 2. Ziemniaki gotowane rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 3. Karkówka pieczona rw 80.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 80.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Szyńka chłopska RW 149.25g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Papryka czerwona 80.00g 4. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sernik RW 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny Łaciaty (mleko) 200.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25.00g

	bez cukru 1% 6. Sos musztardowy ze śmietaną rw 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Musztarda kremska 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%				
Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 70.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 6. Jabłko 150.00g	1. Zupa Kalafiorowa zabieleną RW 250.00g 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 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 ,	1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 120.00g 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],	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g	1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]

	<p>], Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanek z makaronu, mięsa i warzyw RW 180.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatka 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%</p> <p>3. Sałatka z buraków RW 80.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Sos beszamelowy RW 50.00g składniki: mleko 2% łaciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>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%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>			
--	---	---	--	--	--

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni RW 70.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 3. Szynka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Płatki owsiane na mleku RW 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Neapolitańska zabielenia RW 250.00g 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% Piątница (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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 180.00g 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 80.00g 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 70.00g [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 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Majonez dekoracyjny RW 25.00g [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).] 4. Herbata czarna z cukrem RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Masło śmietankowe (mleko) 8.00g 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Szynka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(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. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. serek homogenizowany waniliowy 150.00g 2. Banan 150.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	268.8	473.1	286.9	68	242	74.2	1413.2	59
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	1129.9	1990.5	1206.4	285.7	1024.7	313.5	5951	59
Białko [g]	10%	50.952	8.6	24.6	14.8	4.5	1.6	0.5	54.8	107
Tłuszcz [g]	10%	92.364	9.3	13.7	8.8	2.7	2.2	0.5	37.3	41
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	4.5	5	5.2	1.6	0.1	0	16.6	649
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	0	4.6	0	0.8	0	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0	2.4	0	0	0	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	86.7	0	10.8	0	0	97.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	38.64	66.12	39.11	6.34	55.02	18.15	223.4	69
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	5.41	11.56	9.88	5.53	25.92	14.29	72.62	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	2.01	6.66	4.07	0	2.29	2.7	17.75	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	1800	1229.17	339.51	289.81	51.3	1.35	3.29	1914.43	106
Potas [mg]	10%	4200	24.62	1337.02	203.54	164.7	533.25	181.03	2444.16	59
Wapń [mg]	10%	1050	8.24	91.47	10.4	139.05	8.1	9.06	266.33	26
Fosfor [mg]	10%	696	3.8	350.7	15.14	99.9	27	12.16	508.72	73
Magnez [mg]	10%	364.5	3.07	89.66	7.21	13.5	44.55	5.42	163.42	45
Żelazo [mg]	10%	7.8	0.27	3.17	0.5	0.13	0.54	0.54	5.17	68
Witamina A [μg]	25%	339	1.95	35.3	13.8	0	10.12	10.35	71.52	21
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.72	0	0.04	0	0	0.76	6
witamina E [mg]	30%	5.4	0.06	0.92	0.68	0.03	0.28	0.51	2.5	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0	0.3	0.04	0.03	0.04	0.04	0.47	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.01	0.37	0.02	0.16	0.12	0.03	0.74	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.03	6.34	0.68	0.11	0.63	0.21	8.03	117
Witamina C [mg]	55%	40.5	1.17	21.18	8.27	0	6.07	6.2	42.91	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	3.41	0.94	0.8	0.14	0	0	4.78	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	406.2	518.5	365.9	81	304.8	204.2	1880.7	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	1710.5	2178.3	1531.1	340.8	1279.6	866.3	7906.8	79
Białko [g]	10%	50.952	15.1	20.9	16.8	5.8	15.2	6.7	80.7	158
Tłuszcz [g]	10%	92.364	10.9	17.5	17.2	2.7	12.3	1.2	61.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	5.7	2.2	11.2	1.6	5.7	0.3	26.9	1048
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.8	7	0	0.8	3.1	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.8	3.9	0.2	0	0.4	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	68.4	0	10.8	157.5	0	253	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	64.13	72.77	38.15	8.37	33.82	41.58	258.83	80
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	14.63	17.19	8.42	5.67	11.74	3.02	60.69	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	4.57	7.02	4.65	0	1.21	0	17.46	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	1800	552.22	427.53	525.01	85.05	302.98	321.3	2214.11	124
Potas [mg]	10%	4200	477.19	1332.18	184.1	270	370.21	0	2633.69	62
Wapń [mg]	10%	1050	272.06	80.36	373.28	229.5	288.81	0	1244.02	120
Fosfor [mg]	10%	696	280.13	320.6	22.34	164.7	274.18	0	1061.97	152
Magnez [mg]	10%	364.5	57.91	90.4	9.37	22.95	31.95	0	212.59	59
Żelazo [mg]	10%	7.8	1.58	2.69	0.57	0.13	1.11	0	6.11	78
Witamina A [μg]	25%	339	9.41	37.54	86.4	1.12	1.87	0	136.35	40
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.16	0	0.04	0.71	0	0.95	7
witamina E [mg]	30%	5.4	0.42	2.95	1.62	0.03	0.32	0	5.36	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.28	0.02	0.05	0.09	0	0.62	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.36	0.27	0.08	0.27	0.56	0	1.56	261
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.48	9.22	1.08	0.17	0.23	0	11.21	163
Witamina C [mg]	55%	40.5	5.64	22.52	51.84	0.67	1.12	0	81.81	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	1.53	1.18	1.45	0.23	0.84	0.89	5.53	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	459.3	531.3	403.4	4.5	302.4	178.4	1879.4	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	1932.6	2233.5	1685.9	19	1271.8	752.3	7895.3	79
Białko [g]	10%	50.952	22.7	10.9	15.2	0.3	17.6	6.9	73.7	146
Tłuszcz [g]	10%	92.364	14.2	17.2	21.4	0.1	10.3	3.4	66.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	7.8	5.7	8.8	0.1	5.6	1.5	29.7	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.3	7	0	0	1.4	0.9	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.4	2.3	0	0	0.1	0.6	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	32.3	0	0.7	18	9.5	76.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	61.88	86.15	39.02	0.42	35.28	31.5	254.27	78
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	11.38	23.32	7.74	0.36	13.45	8.4	64.67	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	3.78	6	3.43	0	1.21	3.13	17.58	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	1800	1321.42	213.26	948.91	3.42	266.85	49.44	2803.3	156
Potas [mg]	10%	4200	405.22	747.15	0.5	10.98	317.25	281.82	1762.92	43
Wapń [mg]	10%	1050	258.3	66.17	3.92	9.27	270	140	747.67	71
Fosfor [mg]	10%	696	229.95	202.39	0.02	6.66	193.5	164.01	796.54	115
Magnez [mg]	10%	364.5	38.47	44.55	1.45	0.9	27	35.55	147.93	40
Żelazo [mg]	10%	7.8	0.87	1.88	0.14	0	0.22	1.02	4.16	53
Witamina A [μg]	25%	339	6.56	65.28	0	0	1.87	29.7	103.42	31
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.42	0	0	0.04	0.03	0.54	4
witamina E [mg]	30%	5.4	0.29	2.24	0	0	0.12	0.08	2.75	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.12	0.25	0	0	0.07	0.07	0.52	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.38	0.2	0	0.01	0.36	0.19	1.15	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.92	2.73	0	0	0.21	0.39	4.27	62
Witamina C [mg]	55%	40.5	3.93	24.87	0	0	1.12	17.82	47.75	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	3.67	0.59	2.63	0	0.74	0.13	7	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	546.8	566.1	255.6	81	329	431.8	2210.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2311.5	2371.4	1076.2	340.8	1381.6	1819.5	9301.3	93
Białko [g]	10%	50.952	18	18.4	13.8	5.8	18.9	21	96.1	187
Tłuszcz [g]	10%	92.364	8.9	25	6.9	2.7	13	12	68.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	3.9	6.5	4.3	1.6	6.8	1.5	24.8	967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	0	8.1	0	0.8	1.4	3.1	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.1	2.7	0	0	0.1	0.5	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	64.3	0	10.8	18	0	93.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	99.94	70.29	36.08	8.37	34.51	60.62	309.83	94
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	48.3	20.07	7.72	5.67	12.06	9.09	102.93	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	2.84	7.12	3.28	0	1.21	1.67	16.15	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	51.84
Sód [mg]	10%	1800	243.21	258.3	303.59	85.05	1021.05	166.27	2077.49	116
Potas [mg]	10%	4200	552.78	1386.63	7.75	270	317.25	39.84	2574.26	61
Wapń [mg]	10%	1050	14.8	72.93	6.71	229.5	270	6.14	600.09	58
Fosfor [mg]	10%	696	42.51	239.88	1.52	164.7	193.5	13.32	655.45	94
Magnez [mg]	10%	364.5	48.98	78.52	2.2	22.95	27	2.58	182.24	50
Żelazo [mg]	10%	7.8	0.83	3.81	0.18	0.13	0.22	0.19	5.38	69
Witamina A [μg]	25%	339	10.12	53.52	0.98	1.12	1.87	5.12	72.75	22
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.45	0	0.04	0.04	0	0.54	4
witamina E [mg]	30%	5.4	0.29	1.66	0.03	0.03	0.12	0.43	2.58	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.06	0.43	0	0.05	0.07	0.01	0.64	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.13	0.31	0	0.27	0.36	0	1.09	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.75	4.45	0.01	0.17	0.21	0.05	5.66	83
Witamina C [mg]	55%	40.5	6.07	19.33	0.59	0.67	1.12	3.07	30.87	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	0.67	0.71	0.84	0.23	2.83	0.46	5.19	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	491.4	628.6	741.4	68	250.5	120	2300.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2065.6	2641.9	3090.6	285.7	1053.7	505.4	9643.1	97
Białko [g]	10%	50.952	19.9	13.1	17	4.5	10.4	5.8	70.9	138
Tłuszcz [g]	10%	92.364	16.6	18.3	45.6	2.7	8.5	3.6	95.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	6.6	1.9	24	1.6	4.5	2.1	40.9	1594
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.3	6.9	0	0.8	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.3	4.6	0	0	0.1	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	0	0	10.8	18	0	45	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	67.92	109.43	69.12	6.34	33.57	16.11	302.51	92
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	15.72	21.23	7.2	5.53	11.74	15.1	76.54	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	4.86	13.44	6.81	0	1.21	0.14	26.48	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	34.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	49.58
Sód [mg]	10%	1800	2031.06	194.33	590.13	51.3	247.05	72.18	3186.06	178
Potas [mg]	10%	4200	451.95	1262.45	0.5	164.7	317.25	11.34	2208.19	53
Wapń [mg]	10%	1050	266.12	109.29	3.92	139.05	270	2.34	790.73	74
Fosfor [mg]	10%	696	261.55	303.12	0.02	99.9	193.5	2.16	860.26	124
Magnez [mg]	10%	364.5	76.49	99.9	1.45	13.5	27	0.9	219.25	59
Żelazo [mg]	10%	7.8	1.24	3.45	0.14	0.13	0.22	0.05	5.26	68
Witamina A [μg]	25%	339	79.38	63.58	0	0	1.87	1.71	146.56	44
Witamina D [μg]	10%	12	0.71	0	0	0.04	0.04	0	0.8	6
witamina E [mg]	30%	5.4	0.25	3.95	0	0.03	0.12	0	4.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.09	0.39	0	0.03	0.07	0	0.59	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.35	0.23	0	0.16	0.36	0	1.12	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.41	5	0	0.11	0.21	0.02	5.77	83
Witamina C [mg]	55%	40.5	2.45	38.12	0	0	1.12	1.02	42.73	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	5.64	0.53	1.63	0.14	0.68	0.2	7.96	195

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	577.6	530.1	449.7	81	502.4	192.3	2333.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2437.1	2232.7	1890.6	340.8	2093.6	812.4	9807.5	97
Białko [g]	10%	50.952	14	27.5	14.5	5.8	16.4	5.2	83.6	164
Tłuszcz [g]	10%	92.364	11.5	12.9	13.1	2.7	31.9	3.8	76.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	5.9	1.1	5.5	1.6	6.1	1.1	21.6	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.4	6.4	0	0.8	1.4	0.6	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.2	3.8	0	0	0.1	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	18	21.6	0	10.8	18	8.1	76.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	107.66	80.17	72.86	8.37	38.96	34.37	342.41	104
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	67.31	9.66	14.82	5.67	12.66	7.42	117.56	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	6.58	8.65	9.05	0	3.35	0.4	28.04	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	1800	322.04	207.57	949.45	85.05	816.57	63.45	2444.14	137
Potas [mg]	10%	4200	1260.07	1582.44	203.54	270	317.25	241.65	3874.95	93
Wapń [mg]	10%	1050	288.71	63.73	10.4	229.5	270	180.9	1043.24	99
Fosfor [mg]	10%	696	246.26	257.14	15.14	164.7	193.5	130.95	1007.7	145
Magnez [mg]	10%	364.5	104.7	99.94	7.21	22.95	27	20.25	282.07	77
Żelazo [mg]	10%	7.8	1.28	3.32	0.5	0.13	0.22	0.27	5.74	74
Witamina A [μg]	25%	339	27.75	436.01	13.8	1.12	1.87	11.13	491.7	145
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.1	0	0.04	0.04	0.01	0.24	1
witamina E [mg]	30%	5.4	0.69	2.78	0.68	0.03	0.12	0.07	4.39	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.39	0.04	0.05	0.07	0.05	0.77	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.58	0.28	0.02	0.27	0.36	0.23	1.76	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	1.32	4.78	0.68	0.17	0.21	0.19	7.37	107
Witamina C [mg]	55%	40.5	16.65	27.69	8.27	0.67	1.12	6.68	61.1	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	0.89	0.57	2.63	0.23	2.26	0.17	6.11	151

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	585.5	474.1	276.4	68	250.5	66.9	1721.7	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2453.8	1997.1	1160.7	285.7	1053.7	282.5	7233.8	74
Białko [g]	10%	50.952	17.3	19.6	13.3	4.5	10.4	0.5	65.9	129
Tłuszcz [g]	10%	92.364	26.2	9.9	9.7	2.7	8.5	0.5	57.7	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	10.8	1.5	5.3	1.6	4.5	0	24	936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.3	4.1	0	0.8	1.4	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.3	2.9	0	0	0.1	0.1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	163.2	0	10.8	18	0	208.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	71.95	82.05	35.64	6.34	33.57	16.33	245.91	75
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	17.98	15.85	5.87	5.53	11.74	13.09	70.09	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	3.9	10.96	3.84	0	1.21	2.7	22.62	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	1800	856.02	660.7	1028.65	51.3	247.05	2.7	2846.42	159
Potas [mg]	10%	4200	494.34	1583.87	60.8	164.7	317.25	180.9	2801.87	67
Wapń [mg]	10%	1050	259.44	118.41	14.72	139.05	270	5.4	807.02	77
Fosfor [mg]	10%	696	226.86	387.7	9.47	99.9	193.5	12.15	929.59	134
Magnez [mg]	10%	364.5	36.93	120.2	5.5	13.5	27	4.05	207.2	57
Żelazo [mg]	10%	7.8	0.99	7.64	0.46	0.13	0.22	0.4	9.87	127
Witamina A [μg]	25%	339	88.08	3387.93	4.87	0	1.87	10.35	3493.12	1030
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.08	0	0.04	0.04	0	0.21	1
witamina E [mg]	30%	5.4	1.79	2.51	0.15	0.03	0.12	0.51	5.12	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.1	0.47	0.01	0.03	0.07	0.04	0.74	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.41	1.33	0.03	0.16	0.36	0.03	2.35	392
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	1.45	8.3	0.09	0.11	0.21	0.21	10.4	150
Witamina C [mg]	55%	40.5	52.85	34.77	2.92	0	1.12	6.2	97.89	242
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	2.37	1.83	2.85	0.14	0.68	0	7.11	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	327.8	516.4	213.8	68	227.3	213.2	1566.7	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	1374.6	2162.5	899.3	285.7	952	894.6	6569	67
Białko [g]	10%	50.952	8.6	19.7	5.1	4.5	10.4	19.9	68.4	134
Tłuszcz [g]	10%	92.364	13.9	23.6	5.5	2.7	11.1	9	66	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	5.9	6.8	3.1	1.6	5.7	5.4	28.6	1115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	0	9.7	0	0.8	4.6	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0	2	0.2	0	1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	48.6	0	10.8	39.6	0	99	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	43.43	58.88	38.15	6.34	21.51	13.41	181.73	56
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	5.95	10.51	8.42	5.53	11.25	12.75	54.43	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	2.88	5.58	4.65	0	0.45	0.63	14.21	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	36.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	43.51
Sód [mg]	10%	1800	1089.4	394.87	255.01	51.3	76.5	504.22	2371.31	132
Potas [mg]	10%	4200	106.7	1485.43	184.1	164.7	114.3	26.77	2082.01	50
Wapń [mg]	10%	1050	16.97	54.64	13.28	139.05	80.1	3.15	307.2	29
Fosfor [mg]	10%	696	8.57	283.71	22.34	99.9	158.4	4.5	577.43	83
Magnez [mg]	10%	364.5	4.6	87.81	9.37	13.5	9.9	1.57	126.77	35
Żelazo [mg]	10%	7.8	0.5	3.02	0.57	0.13	0.45	0.09	4.79	62
Witamina A [µg]	25%	339	7.72	45.91	86.4	0	0.22	5.49	145.76	43
Witamina D [µg]	10%	12	0	0.49	0	0.04	0.5	0	1.03	8
witamina E [mg]	30%	5.4	0	1.64	1.62	0.03	1.04	0.06	4.4	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.01	0.59	0.02	0.03	0.03	0	0.7	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0	0.31	0.08	0.16	0.29	0	0.87	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.11	6.47	1.08	0.11	0.25	0.02	8.06	118
Witamina C [mg]	55%	40.5	4.63	26.08	51.84	0	0.13	3.29	85.99	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	3.02	1.09	0.7	0.14	0.21	1.4	5.92	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	523.3	579.4	371.1	81	304.8	362.5	2222.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2206.4	2430.5	1556	340.8	1279.6	1508	9321.6	93
Białko [g]	10%	50.952	13.6	18.4	10.1	5.8	15.2	8.7	72	141
Tłuszcz [g]	10%	92.364	11.6	22	15	2.7	12.3	24.7	88.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	5.6	6.4	5.3	1.6	5.7	1.6	26.3	1028
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.3	4.4	2.5	0.8	3.1	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.6	1	0.4	0	0.4	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	21.3	16.3	10.8	157.5	0	222.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	94.39	81.66	51.12	8.37	33.82	27.89	297.26	92
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	24.83	23.23	7.04	5.67	11.74	1.59	74.13	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	6.69	9.4	4.79	0	1.21	3.35	25.46	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	36.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	48.18
Sód [mg]	10%	1800	447.4	575.94	356.45	85.05	302.98	715.32	2483.16	139
Potas [mg]	10%	4200	564.21	1066.7	172.1	270	370.21	0	2443.24	57
Wapń [mg]	10%	1050	260.4	77.59	21.35	229.5	288.81	0	877.66	84
Fosfor [mg]	10%	696	264.61	182.46	77.45	164.7	274.18	0	963.42	138
Magnez [mg]	10%	364.5	51.18	61.24	13.75	22.95	31.95	0	181.08	50
Żelazo [mg]	10%	7.8	1.77	2.89	0.8	0.13	1.11	0	6.72	86
Witamina A [μg]	25%	339	12.3	31.42	19.47	1.12	1.87	0	66.19	20
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.4	0.15	0.04	0.71	0	1.36	10
witamina E [mg]	30%	5.4	0.66	0.71	0.43	0.03	0.32	0	2.17	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.12	0.3	0.15	0.05	0.09	0	0.72	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.37	0.29	0.09	0.27	0.56	0	1.6	268
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.98	3.45	1.12	0.17	0.23	0	5.97	86
Witamina C [mg]	55%	40.5	7.37	18.85	11.68	0.67	1.12	0	39.71	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	1.24	1.59	0.99	0.23	0.84	1.98	6.2	154

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	505.3	406	501.4	81	329	279.9	2102.8	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	2121.6	1699	2088.8	340.8	1381.6	1183.4	8815.5	88
Białko [g]	10%	50.952	20	14.2	17.5	5.8	18.9	8.6	85.3	166
Tłuszcz [g]	10%	92.364	19.2	18.4	32.1	2.7	13	4.3	89.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	8.7	3.4	7.2	1.6	6.8	2.5	30.4	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	1.8	4.9	4.3	0.8	1.4	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	0.8	3	0.8	0	0.1	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	16.2	5.9	356.4	10.8	18	0	407.3	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	65.03	49.18	37.59	8.37	34.51	52.78	247.48	76
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	14.27	5.26	7.64	5.67	12.06	46.17	91.09	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	4.07	6.92	4.07	0	1.21	2.29	18.59	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	35.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	1800	981.07	761.83	452.2	85.05	1021.05	60.75	3361.96	187
Potas [mg]	10%	4200	431.29	646.53	335.21	270	317.25	533.25	2533.54	60
Wapń [mg]	10%	1050	269.81	66	56.93	229.5	270	8.1	900.36	86
Fosfor [mg]	10%	696	281.03	421.2	217.1	164.7	193.5	27	1304.55	188
Magnez [mg]	10%	364.5	58.81	166.4	19.09	22.95	27	44.55	338.8	92
Żelazo [mg]	10%	7.8	1.54	3.01	2.68	0.13	0.22	0.54	8.14	105
Witamina A [μg]	25%	339	6.56	15.03	238.2	1.12	1.87	10.12	272.92	80
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	1.75	1.68	0.04	0.04	0	3.56	29
witamina E [mg]	30%	5.4	0.57	1.63	1.24	0.03	0.12	0.28	3.89	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.3	0.09	0.05	0.07	0.04	0.75	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	0.39	0.56	0.53	0.27	0.36	0.12	2.25	376
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	0.46	4.96	0.73	0.17	0.21	0.63	7.2	105
Witamina C [mg]	55%	40.5	3.93	4.34	8.27	0.67	1.12	6.07	24.43	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.5	2.72	2.11	1.25	0.23	2.83	0.16	8.4	208

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2374.4	1963.1	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9658	8244.5	83
Białko [g]	10%	50.952	75.1	147
Tłuszcz [g]	10%	92.364	70.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.568	27	1053
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.568	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.568	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	157.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	328.08	266.36	82
Cukry [g]	10%	Maks: 65.62	78.47	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	13.5	20.43	151
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1800	2570.24	143
Potas [mg]	10%	4200	2535.88	61
Wapń [mg]	10%	1050	758.43	72
Fosfor [mg]	10%	696	866.56	125
Magnez [mg]	10%	364.5	206.13	56
Żelazo [mg]	10%	7.8	6.13	79
Witamina A [µg]	25%	339	500.03	148
Witamina D [µg]	10%	12	1	8
witamina E [mg]	30%	5.4	3.75	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.65	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.6	1.45	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.9	7.39	107
Witamina C [mg]	55%	40.5	55.52	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2700	0	0
Sól [g]	10%	4.5	6.42	158