

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 21-30.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-21
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Środa, 2026-01-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. stek wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 80.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>6. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Ryż z truskawkami i jogurtem 450.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 13%, Cukier 7%, <b>cukier waniliowy dr oetker</b> 1%</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>6. Musztarda kremowa RW 30.00g [składniki: woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>5. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>6. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>3. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Pasta z ryby RW 250.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b> błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>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. Poledwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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 Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz 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: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 21%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Słonina 3%, Ziele angielskie C&amp;ŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%</li> <li>Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Kielbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, E262, E33, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Osłonka niejadalna]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<p><b>owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</b></p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>] Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kiełbasa podłaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 7%, Cebula 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</p>	<p>[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, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



**Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> <p>6. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>3. <b>Ogórek konserwowy</b> 50.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 400.00g</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>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.]</li> <li>Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> <li>5. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Śledź w jogurcie</b> 150.00g</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>3. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>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)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	729.4	855.5	504.5	68	2157.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3075.9	3578.5	2117.9	285.7	9058.2	108
Białko [g]	10%	42.46	39.2	26.3	16	4.5	86.2	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	41.9	17.6	2.7	79.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	12.2	4.5	1.6	27.9	1304
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.3	2.7	0.8	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.9	1.4	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	10.8	79.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.32	98.2	74.44	6.34	285.31	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.25	23.92	10.92	5.53	75.63	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.75	10.28	8.3	0	23.34	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.39
Sód [mg]	10%	1500	1233.01	606.36	2155.21	51.3	4045.9	269
Potas [mg]	10%	3500	214.62	1924.06	110.6	164.7	2413.99	69
Wapń [mg]	10%	875	10.96	124.24	32.31	139.05	306.58	35
Fosfor [mg]	10%	580	17.46	356.73	24.34	99.9	498.44	86
Magnez [mg]	10%	303.75	6.93	113.53	13.37	13.5	147.34	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	4.08	0.48	0.13	5.11	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.83	75.88	78.69	0	237.41	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	3.89	1.04	0.03	5.71	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.75	0.02	0.03	0.86	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.46	0.03	0.16	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	7.18	0.22	0.11	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.2	45.52	6.71	0	61.44	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	1.68	5.98	0.14	10.11	300

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	819.2	785.8	371.2	81	2057.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3454.7	3328.3	1565.7	340.8	8689.7	104
Białko [g]	10%	42.46	39.6	16.7	10.8	5.8	72.9	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.9	4.4	6	2.7	32.1	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	1.7	1.3	1.6	13.5	633
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.7	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	4.2	0	10.8	40.9	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.65	175.85	72.48	8.37	382.36	140
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.48	53.99	10.45	5.67	95.59	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.31	12.04	8.43	0	26.79	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.29
Sód [mg]	10%	1500	2399.38	176.69	1322.83	85.05	3983.95	266
Potas [mg]	10%	3500	682.49	1319.97	72.03	270	2344.5	67
Wapń [mg]	10%	875	410.08	215.15	18.84	229.5	873.58	100
Fosfor [mg]	10%	580	334.45	378.5	19.48	164.7	897.14	154
Magnez [mg]	10%	303.75	55.43	92.3	33.14	22.95	203.83	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.3	4.02	0.5	0.13	5.96	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.6	153.92	77.69	1.12	389.35	137
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.82	1.01	0	0.03	2.87	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.29	0	0.05	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.39	0.01	0.27	1.29	260
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.64	3.72	0.13	0.17	5.68	99
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	93.64	1.44	0.67	149.21	441
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	0.49	3.67	0.23	9.95	295

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	908.9	693	471	68	2141.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3816.2	2908.9	1981.7	285.7	8992.8	108
Białko [g]	10%	42.46	47.4	26.3	20.7	4.5	99.1	234
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.5	25.2	13.3	2.7	76.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22	2.4	3.9	1.6	30	1403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	3.9	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0.7	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	324	10.8	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.08	95.21	70.51	6.34	274.15	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.12	13.92	7.99	5.53	58.57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.64	10.13	7.24	0	22.02	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.51
Sód [mg]	10%	1500	1693.72	307.02	1212.13	51.3	3264.19	217
Potas [mg]	10%	3500	203.28	1473.49	191.73	164.7	2033.2	58
Wapń [mg]	10%	875	726.6	104.02	61.14	139.05	1030.81	118
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	282.64	203.08	99.9	600.75	104
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	97.9	43.94	13.5	161.1	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3	2.48	0.13	5.98	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	67.16	281.7	0	430.16	153
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	2.2	0.04	3.04	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.02	0.51	0.03	5.24	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.05	0.03	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.25	0.47	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.27	0.18	0.11	5.26	91
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	30.1	1.44	0	39.82	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.7	0.85	3.36	0.14	8.16	242

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	825.4	1072.3	624.1	81	2602.9	132
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3471.3	4531.6	2622.5	340.8	10966.5	132
Białko [g]	10%	42.46	31.6	51.9	25	5.8	114.4	269
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	14.1	20.6	2.7	63.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	3.5	4.1	1.6	19.4	911
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	1.4	5.4	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.6	2.9	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	58.5	0	10.8	95.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.76	192.36	88.89	8.37	411.38	151
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.25	27.8	14.61	5.67	76.34	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.21	16.37	8.76	0	34.35	306
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	1500	1992.22	324.3	1767.94	85.05	4169.52	279
Potas [mg]	10%	3500	792.65	1995.02	212.79	270	3270.47	94
Wapń [mg]	10%	875	414.04	241.66	31.99	229.5	917.2	105
Fosfor [mg]	10%	580	409.69	612.63	62.87	164.7	1249.9	216
Magnez [mg]	10%	303.75	80.63	199.44	42.93	22.95	345.96	115
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.94	8.99	1.02	0.13	12.1	186
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.6	65.07	111.39	1.12	334.19	117
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	2.02	2.68	0.7	0.03	5.45	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.65	0.03	0.05	0.91	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.63	0.56	0.06	0.27	1.53	307
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	14.77	0.86	0.17	17.35	302
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	39.04	21.65	0.67	114.83	340
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.53	0.9	4.91	0.23	10.42	309

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	356.6	695.6	473.6	68	1593.9	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1508.2	2925.5	1992.4	285.7	6712.1	80
Białko [g]	10%	42.46	10.3	37.2	25.4	4.5	77.6	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.3	20.7	13.4	2.7	41.3	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	7.6	5.7	1.6	16.2	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.99	94.89	66.26	6.34	238.5	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.93	14.28	9.28	5.53	37.03	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.03	9.93	7.32	0	21.29	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.82
Sód [mg]	10%	1500	915.67	523.47	2078.02	51.3	3568.47	238
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1948.31	106.95	164.7	2281.01	66
Wapń [mg]	10%	875	16.68	139.78	18.93	139.05	314.45	36
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	524.39	8.59	99.9	642.38	110
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	132.31	5.33	13.5	157.37	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.77	0.58	0.13	6.02	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	51.46	75.22	0	199.06	71
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.42	0	0.03	1.61	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.01	0.03	0.5	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0	0.16	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.45	0.11	0.11	9.77	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.88	4.63	0	38.44	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	1.45	5.77	0.14	8.92	265



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	725.1	1232.2	524	81	2562.4	129
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3057	5166.2	2197.6	340.8	10761.8	129
Białko [g]	10%	42.46	35.4	43.4	20.2	5.8	104.9	247
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	50.9	21	2.7	92.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	15.9	7.1	1.6	32.6	1525
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	17.8	0	0.8	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.7	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	37.5	0	10.8	67.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.36	157.25	66.73	8.37	341.72	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.4	42.91	7.93	5.67	81.91	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.7	14.45	6.55	0	26.71	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	1500	2265.56	812.66	2615.23	85.05	5778.5	385
Potas [mg]	10%	3500	586.63	1637.52	72.03	270	2566.18	74
Wapń [mg]	10%	875	311.5	67.3	18.84	229.5	627.15	72
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	282.39	19.48	164.7	762.73	131
Magnez [mg]	10%	303.75	66.98	139.21	33.14	22.95	262.29	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	3.82	0.5	0.13	6.74	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.92	28.93	77.69	1.12	263.68	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.22	0.67	0.04	1.66	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	1.3	0	0.03	3.11	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.28	0.57	0	0.05	0.91	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.36	0.01	0.27	1.22	246
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.9	4.75	0.13	0.17	6.97	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.05	17.35	1.44	0.67	72.52	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.29	2.25	7.26	0.23	14.44	428

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	666.1	785.9	559.7	68	2079.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2796.5	3289.1	2347.5	285.7	8719	105
Białko [g]	10%	42.46	26	26.6	15.6	4.5	72.9	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	37.2	22	2.7	86.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	9.7	6.9	1.6	26.8	1254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.7	0	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96	0	10.8	106.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.67	90.52	78.46	6.34	263	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.54	24.01	8.89	5.53	71.99	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.79	9.15	7.51	0	23.46	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	1500	1330.45	392.67	1840.87	51.3	3615.3	241
Potas [mg]	10%	3500	90.09	1816.24	61.05	164.7	2132.09	62
Wapń [mg]	10%	875	11.04	108.02	16.68	139.05	274.8	31
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	327.58	9.49	99.9	453.53	78
Magnez [mg]	10%	303.75	5.83	106.34	6.23	13.5	131.9	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.15	5.38	0.53	0.13	6.2	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	72.55	72.37	0	217.22	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0.04	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.22	0.15	0.03	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.58	0.01	0.03	0.65	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.44	0.03	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	5.9	0.09	0.11	6.24	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	23.7	2.92	0	29.5	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.69	1.09	5.11	0.14	9.03	268

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	828.3	788.1	474.4	68	2158.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3493.5	3307.8	2000.1	285.7	9087.4	109
Białko [g]	10%	42.46	41.1	30.2	24.1	4.5	100.2	236
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.1	27.7	10	2.7	59.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	4.4	4.9	1.6	18.9	886
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.2	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	5.1	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	60.6	0	10.8	97.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.97	111.12	75.27	6.34	318.72	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.39	19.26	14.1	5.53	49.29	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	13.82	6.99	0	27.1	241
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	1500	2399.02	886.32	838.36	51.3	4175.01	278
Potas [mg]	10%	3500	694.37	2515.98	12.09	164.7	3387.15	97
Wapń [mg]	10%	875	411.16	124.08	10.25	139.05	684.54	78
Fosfor [mg]	10%	580	336.97	471.21	2.38	99.9	910.48	156
Magnez [mg]	10%	303.75	56.87	151.09	3.35	13.5	224.82	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.44	4.6	0.28	0.13	6.46	99
Witamina A [μg]	25%	282.5	221.39	87.96	69.03	0	378.39	133
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.47	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	4.17	0.05	0.03	6.17	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.01	0	0.03	1.23	248
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.62	0.45	0	0.16	1.24	249
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	10.87	0.01	0.11	12.73	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	47.31	0.92	0	101.69	301
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	2.46	2.32	0.14	10.43	310

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	731.3	1024.9	560.4	81	2397.7	121
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3086.4	4315.6	2350.7	340.8	10093.7	121
Białko [g]	10%	42.46	21.4	47.4	19.1	5.8	93.8	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	18.2	21.6	2.7	56.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	1.1	7.2	1.6	15.5	727
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	5.5	0	0.8	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.9	0.2	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.8	0	0	10.8	39.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.15	185.44	76.51	8.37	403.48	148
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.42	25.24	11.3	5.67	110.64	202
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	35.42	8.32	0	51.34	456
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	1500	623.61	723.61	1445.23	85.05	2877.5	192
Potas [mg]	10%	3500	1126.53	3128.49	184.35	270	4709.37	134
Wapń [mg]	10%	875	450.18	341.85	15.24	229.5	1036.78	118
Fosfor [mg]	10%	580	351	959.35	22.36	164.7	1497.42	258
Magnez [mg]	10%	303.75	92.79	370.53	10.1	22.95	496.38	164
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	14.57	0.65	0.13	16.54	254
Witamina A [μg]	25%	282.5	98.2	28.03	153.89	1.12	281.26	99
Witamina D [μg]	10%	10	0.74	0	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.79	1.62	0.03	5.12	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.28	0.02	0.05	1.54	309
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.71	0.53	0.08	0.27	1.6	322
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	7.15	1.09	0.17	9.48	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.42	16.82	51.84	0.67	87.75	261
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	2.01	4.01	0.23	7.19	213

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	790.1	600.5	652.9	81	2124.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3319.9	2518.3	2729.3	340.8	8908.4	107
Białko [g]	10%	42.46	39.9	18.9	20.4	5.8	85.1	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.6	23.4	33.9	2.7	89.7	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18	5.5	5.3	1.6	30.4	1425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	9	3.9	0.8	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.2	0.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	37.8	324	10.8	398.5	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	91.73	83.15	69.93	8.37	253.19	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.48	27.77	8.61	5.67	67.54	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.96	9.35	6.88	0	18.2	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.07
Sód [mg]	10%	1500	930.58	642.55	770.77	85.05	2428.95	162
Potas [mg]	10%	3500	701.93	1758.45	120.45	270	2850.83	81
Wapń [mg]	10%	875	983.2	161.63	48.18	229.5	1422.52	162
Fosfor [mg]	10%	580	327.25	314.11	183.64	164.7	989.71	170
Magnez [mg]	10%	303.75	53.27	113.38	12.98	22.95	202.59	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	4.7	2.2	0.13	8.26	127
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	150.07	271.5	1.12	506.7	179
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	7.27	2.2	0.04	10.26	102
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	1.67	0.51	0.03	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.28	0.05	0.05	0.57	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.35	0.46	0.27	1.65	331
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.23	5.04	0.05	0.17	6.51	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	28.61	0	0.67	39.18	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	1.78	2.14	0.23	6.07	180

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2187.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9199	110
Białko [g]	10%	42.46	90.7	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	67.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.1	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	317.18	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.45	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	27.46	244
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3790.73	253
Potas [mg]	10%	3500	2798.88	80
Wapń [mg]	10%	875	748.84	86
Fosfor [mg]	10%	580	850.25	146
Magnez [mg]	10%	303.75	233.36	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.94	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	323.74	114
Witamina D [µg]	10%	10	2.78	27
witamina E [mg]	30%	4.5	4.09	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.16	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.82	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	73.44	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.47	281