

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 21-30.01.2026

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem razowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 8% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwas cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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. Łopatkowa pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatkowa wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. 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%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ryż brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>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. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż brązowy 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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% Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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 krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron razowy gotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 40% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda]</p> <p>3. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Połędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>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. Pasta z ryby RW 250.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 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 rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]. Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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. 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>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, 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.], 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. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>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. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] Banan 150.00g Salata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ryż brązowy gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Mandarynki 100.00g 6. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Pomidor 80.00g 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)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	435.7	703.5	478.4	68	1685.7	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1836	2945.9	2007.2	285.7	7074.9	85
Białko [g]	10%	42.46	23.9	26.4	16	4.5	71	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	30.6	17.6	2.7	60.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	6.8	4.5	1.6	17.9	840
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	2.7	0.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	1.4	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.33	86.1	67.93	6.34	226.72	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.61	13.93	4.41	5.53	29.5	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.99	11.41	8.3	0	26.71	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1500	658.23	314.28	2155.09	51.3	3178.91	212
Potas [mg]	10%	3500	11.83	1842.11	110.35	164.7	2129	61
Wapń [mg]	10%	875	10.3	104.64	32.37	139.05	286.37	33
Fosfor [mg]	10%	580	2.37	331.42	24.33	99.9	458.04	78
Magnez [mg]	10%	303.75	3.39	104.47	13.41	13.5	134.78	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.28	3.82	0.48	0.13	4.73	72
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.03	93.32	78.69	0	241.05	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	3.7	1.04	0.03	4.83	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.68	0.02	0.03	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.45	0.03	0.16	0.65	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.01	6.71	0.22	0.11	7.07	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.92	44.86	6.71	0	52.5	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.82	0.87	5.98	0.14	7.94	236

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	527.2	764.6	502.9	81	1875.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2216.9	3213.7	2109.9	340.8	7881.5	95
Białko [g]	10%	42.46	30.3	32.6	20.2	5.8	89	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	22	19	2.7	59.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	5.9	6.1	1.6	20.5	960
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.7	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.3	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.32	117.2	66.16	8.37	262.07	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.73	12.64	1.93	5.67	25.98	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	16.59	7.24	0	32.36	288
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	1500	2439.67	665.45	1841.1	85.05	5031.28	336
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1613.52	71.77	270	2139.11	61
Wapń [mg]	10%	875	15.21	172.45	18.89	229.5	436.07	50
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	561.32	19.47	164.7	767.83	132
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	187.69	33.18	22.95	253.93	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.24	0.51	0.13	5.55	85
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	74.94	77.69	1.12	307.66	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.86	0.67	0.04	2.25	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.06	0	0.03	5.71	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.39	0	0.05	1.47	295
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.39	0.01	0.27	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.61	0.13	0.17	14.01	243
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	44.96	1.44	0.67	98.92	293
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	1.84	5.11	0.23	12.57	372

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	629.2	668	459.8	68	1825.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2635.1	2807.1	1933.2	285.7	7661.2	92
Białko [g]	10%	42.46	32.8	25.2	20.9	4.5	83.6	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.1	20	13.6	2.7	64.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	2.2	3.9	1.6	25.2	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	3.9	0.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0.9	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	10.8	359.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.05	103.38	67.39	6.34	242.17	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.5	18.96	4.79	5.53	32.8	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.74	13.66	8.32	0	29.74	264
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.25
Sód [mg]	10%	1500	1124.7	381.41	708	51.3	2265.43	150
Potas [mg]	10%	3500	203.53	1593.24	303.79	164.7	2265.27	66
Wapń [mg]	10%	875	732.41	112.79	57.59	139.05	1041.86	120
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	328.65	205.95	99.9	649.67	113
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	135.83	20.94	13.5	178.26	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.27	2.63	0.13	6.63	102
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	53.89	357.9	0	493.09	175
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0.04	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.75	2.13	0.03	5.6	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.44	0.07	0.03	0.59	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.27	0.54	0.16	1	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.75	1.14	0.11	7.69	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.33	51.84	0	92.45	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.12	1.05	1.96	0.14	5.66	167

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	570	712.6	589.8	81	1953.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2387.9	2999	2477	340.8	8204.8	99
Białko [g]	10%	42.46	20.8	36.4	24.3	5.8	87.3	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	17.8	20.5	2.7	65.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	2.2	4.1	1.6	16.3	766
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	5.4	0.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	2.9	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	0	10.8	51.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.04	109.26	81.01	8.37	268.69	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.68	21.16	8.1	5.67	38.61	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.94	15.25	8.4	0	31.6	282
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	1500	1622.47	841.41	1261.65	85.05	3810.59	254
Potas [mg]	10%	3500	203.24	1119.64	141.26	270	1734.15	50
Wapń [mg]	10%	875	12.33	111.67	19.09	229.5	372.6	42
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	268.88	43.42	164.7	492.15	84
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	79.23	12.01	22.95	122.15	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.62	0.74	0.13	5.08	78
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	50.01	101.19	1.12	233.62	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.02	0.7	0.03	4.44	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.18	0.02	0.05	0.3	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.26	0.04	0.27	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.98	0.72	0.17	11.56	202
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	27.68	20.21	0.67	56.84	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.5	2.33	3.5	0.23	9.52	281

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	318.3	666	476.2	68	1528.6	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1343.3	2797.5	2003.1	285.7	6429.7	77
Białko [g]	10%	42.46	9.4	37.1	26.3	4.5	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	21.9	13.6	2.7	42.9	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	8.4	5.8	1.6	17	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	135.2	0	10.8	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.4	85.59	65.97	6.34	221.31	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.93	15.27	2.92	5.53	25.66	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.51	11.15	8.01	0	26.67	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	1500	580.74	422.61	2131.89	51.3	3186.56	212
Potas [mg]	10%	3500	60.79	1893.01	106.69	164.7	2225.21	64
Wapń [mg]	10%	875	16.73	133.64	18.98	139.05	308.42	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	480.21	8.58	99.9	598.18	103
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	122.16	5.37	13.5	147.31	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.21	0.58	0.13	5.47	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	52.07	75.22	0	199.67	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.13	0.67	0.04	2.52	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.34	0	0.03	1.52	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0.01	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.54	0	0.16	0.75	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.07	0.11	0.11	9.39	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	31.24	4.63	0	38.8	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.17	5.92	0.14	7.96	236

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	522.5	1036	316.6	81	1956.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2196.8	4343.5	1337	340.8	8218.3	98
Białko [g]	10%	42.46	30.2	34	8.6	5.8	78.6	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	41.6	4.4	2.7	64.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	7.3	1.1	1.6	16.9	793
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.1	0	0.8	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	7.6	0	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.12	139.07	63.76	8.37	280.33	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.55	15.51	7.84	5.67	34.58	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	15.55	6.55	0	30.43	270
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.54
Sód [mg]	10%	1500	2438.7	318.36	1031.23	85.05	3873.35	259
Potas [mg]	10%	3500	184.09	2118.35	72.03	270	2644.48	76
Wapń [mg]	10%	875	15.29	119.25	18.84	229.5	382.9	44
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	737.06	19.48	164.7	943.6	162
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	290.96	33.14	22.95	357.2	118
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.17	0.5	0.13	7.48	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	113.46	77.69	1.12	346.19	122
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	5.67	0	0.03	7.33	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.1	0	0.05	1.19	238
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.54	0.01	0.27	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.81	0.13	0.17	9.22	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	43.67	1.44	0.67	97.62	289
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	0.88	2.86	0.23	9.68	287

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	625.5	806.8	533.7	68	2034.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2619.8	3377.3	2236.9	285.7	8519.9	103
Białko [g]	10%	42.46	32.6	29.6	15.6	4.5	82.5	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28	37.2	22	2.7	90	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	8.9	6.9	1.6	34.9	1632
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.7	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.18	93.28	71.95	6.34	235.77	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.56	15.13	2.38	5.53	25.61	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.24	10.27	7.51	0	25.03	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.72
Sód [mg]	10%	1500	1119.66	498.74	1840.74	51.3	3510.46	234
Potas [mg]	10%	3500	90.49	2346.67	60.79	164.7	2662.66	77
Wapń [mg]	10%	875	736.73	101.55	16.73	139.05	994.08	114
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	409.73	9.48	99.9	535.71	93
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	130.17	6.27	13.5	157.93	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	5.68	0.54	0.13	6.73	103
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	78.61	72.37	0	223.28	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.83	0.67	0.04	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	0.77	0.15	0.03	1.04	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.75	0.01	0.03	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.53	0.03	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.85	0.09	0.11	8.2	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	32.47	2.92	0	38.28	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	1.38	5.11	0.14	8.77	260

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	532.5	634.9	444	68	1679.5	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2239.2	2669.6	1870.9	285.7	7065.6	84
Białko [g]	10%	42.46	31.3	32.6	24.6	4.5	93.3	220
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	18	9.9	2.7	46.5	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	5.1	4.9	1.6	17.1	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.1	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.32	91.71	67.7	6.34	236.09	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.73	14.27	5.61	5.53	31.16	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	12.65	7.35	0	28.53	254
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.61
Sód [mg]	10%	1500	2439.67	1198.37	1164.39	51.3	4853.74	324
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2521.05	83.11	164.7	2952.68	84
Wapń [mg]	10%	875	15.21	113.07	23.26	139.05	290.6	34
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	479.67	21.81	99.9	623.73	108
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	148.94	34.35	13.5	206.9	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.31	0.57	0.13	5.67	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	79.49	79.23	0	312.63	110
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.39	0.05	0.03	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.16	0	0.03	1.23	248
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.45	0.01	0.16	0.71	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.04	0.15	0.11	13.4	233
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	47.69	2.36	0	101.9	302
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	3.32	3.23	0.14	12.13	360

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	638	890.2	534.4	81	2143.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2686.9	3741.6	2240	340.8	9009.5	108
Białko [g]	10%	42.46	31.2	37.3	19.1	5.8	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	27.1	21.6	2.7	67.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	5.8	7.2	1.6	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0.8	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.8	0.2	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.39	132.11	70	8.37	307.88	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.61	8.29	4.79	5.67	47.37	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.8	16.18	8.32	0	34.31	305
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	1500	2439.69	746.91	1445.1	85.05	4716.77	315
Potas [mg]	10%	3500	594.04	1649.72	184.09	270	2697.87	77
Wapń [mg]	10%	875	24.83	114.08	15.29	229.5	383.72	44
Fosfor [mg]	10%	580	36.48	611.88	22.35	164.7	835.43	143
Magnez [mg]	10%	303.75	50.82	197.26	10.14	22.95	281.18	93
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.08	6.12	0.65	0.13	7.99	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.5	29.49	153.89	1.12	267.01	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.95	0.67	0.04	2.34	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	3.67	1.62	0.03	5.76	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.67	0.02	0.05	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.39	0.08	0.27	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	14.05	1.08	0.17	16.05	279
Witamina C [mg]	55%	33.75	9	17.69	51.84	0.67	79.2	235
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	2.07	4.01	0.23	11.79	349

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	735.4	537.6	476.7	81	1830.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3079.7	2258	2005.6	340.8	7684.3	92
Białko [g]	10%	42.46	38.1	22.8	20.6	5.8	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.9	17.8	13.4	2.7	67	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	2.4	3.9	1.6	28.7	1342
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	3.9	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.8	0.8	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	10.8	359.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.34	75.97	72.1	8.37	232.79	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.96	13.91	10	5.67	41.55	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.65	9.14	7.74	0	26.55	236
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	1500	1234.57	443.08	711.73	85.05	2474.44	165
Potas [mg]	10%	3500	373.34	1585.37	323.49	270	2552.21	73
Wapń [mg]	10%	875	903.33	104.69	54.66	229.5	1292.19	147
Fosfor [mg]	10%	580	31.33	225.87	198.76	164.7	620.67	106
Magnez [mg]	10%	303.75	23.25	100.94	18.74	22.95	165.88	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.85	4.33	2.56	0.13	7.88	121
Witamina A [μg]	25%	282.5	104.4	145.57	285.29	1.12	536.4	190
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0.04	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.82	1.3	1.19	0.03	3.35	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.26	0.09	0.05	0.54	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.28	0.48	0.27	1.1	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.85	4.01	0.73	0.17	5.77	101
Witamina C [mg]	55%	33.75	22.14	25.91	8.27	0.67	57	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	1.23	1.97	0.23	6.18	183

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1851.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7775	93
Białko [g]	10%	42.46	84.4	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	62.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	251.38	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.28	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.19	260
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	1500	3690.15	246
Potas [mg]	10%	3500	2400.26	69
Wapń [mg]	10%	875	578.88	66
Fosfor [mg]	10%	580	652.5	112
Magnez [mg]	10%	303.75	200.55	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.32	97
Witamina A [µg]	25%	282.5	316.06	112
Witamina D [µg]	10%	10	2.29	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.27	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.82	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.23	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	71.35	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.22	273