

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 22.03-31.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-03-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 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% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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 zielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kurczak ze szpinakiem bez glutenu RW 250.00g składniki: Szpinak 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, czosnek granulowany 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] 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Ogórek kwaszony 80.00g 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. Szyńka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</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%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. Łopátka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopátka 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>3. Sałata lodowa rw 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 32%, 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], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-26

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 bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. 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>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. 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 owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-03-27

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% Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Jabłko 150.00g Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 10.00g [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)] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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% Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-03-28

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 bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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% Wątróbka drobiowa duszona RW KOPIA 200.00g składniki: Wątróbka kurczaka 71%, Cebula 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Ogórek kwaszony 100.00g Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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 bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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)] 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.] Salata 20.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-03-29

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 bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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 chłopska RW 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 20.00g Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAT E 0% 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% Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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)] Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek kwaszony 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: 9 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanek owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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, białko 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.] 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Pomidor 80.00g 5. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-03-31

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 bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] 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)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	278	845.6	396.4	81	1601.1	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1173.3	3551.6	1669.8	340.8	6735.7	81
Białko [g]	10%	42.46	0.9	30.5	16.1	5.8	53.4	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	30.5	11.8	2.7	51.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	9.1	7.7	1.6	23	1075
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.4	0	0.8	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.3	0	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	10.8	119	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	53.96	116.15	56.8	8.37	235.28	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.44	15.12	16.35	5.67	50.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	8.16	0.86	0	9.39	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.14
Sód [mg]	10%	1500	382.22	633.3	433.63	85.05	1534.21	102
Potas [mg]	10%	3500	91	1271.46	203.79	270	1836.26	53
Wapń [mg]	10%	875	18.64	126.51	12.36	229.5	387.02	43
Fosfor [mg]	10%	580	16.61	463.42	15.16	164.7	659.9	114
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	110.47	7.94	22.95	150.02	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	4.12	0.58	0.13	5.28	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	37.81	81.3	1.12	192.54	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.92	0.67	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	3.47	0.68	0.03	4.27	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.3	0.04	0.05	0.41	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.02	0.27	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.76	0.68	0.17	6.76	117
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	20.35	8.27	0.67	32.18	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.06	1.75	1.2	0.23	3.83	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659.1	562.2	405.6	68	1695	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2774.7	2365.5	1703.6	285.7	7129.8	85
Białko [g]	10%	42.46	28.9	29.9	13.5	4.5	77	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	14.8	16.1	2.7	54.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.1	3	7.4	1.6	23.3	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.8	4.2	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.7	0.8	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	59.3	356.4	10.8	452.5	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	90.29	82.43	51.67	6.34	230.74	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.59	14.09	10.19	5.53	50.42	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.49	10.65	0.36	0	12.5	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	1500	1769.1	283.06	1026.82	51.3	3130.3	208
Potas [mg]	10%	3500	557.59	2422.86	203.7	164.7	3348.86	96
Wapń [mg]	10%	875	409.13	173.24	65.37	139.05	786.81	90
Fosfor [mg]	10%	580	336.72	483.99	221.44	99.9	1142.06	196
Magnez [mg]	10%	303.75	49.83	188.05	45.02	13.5	296.41	97
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.15	6.11	2.68	0.13	10.09	155
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	124.05	302.1	0	501.22	178
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.02	2.35	0.04	3.16	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	4.17	0.56	0.03	5.18	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.51	0.06	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.57	0.52	0.16	1.82	364
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	15.98	0.19	0.11	16.96	295
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	74.43	1.44	0	80.41	238
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.91	0.78	2.85	0.14	7.82	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	470	518.5	375.3	68	1432	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1966.9	2186.6	1576.5	285.7	6015.9	72
Białko [g]	10%	42.46	14.3	29.9	7.6	4.5	56.4	133
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.3	8.5	14.8	2.7	50.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.6	0.8	7.4	1.6	20.5	962
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	3.9	0	0.8	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.6	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	52.2	0	10.8	225	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	48.94	86.79	52.96	6.34	195.05	71
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.7	21.25	10.82	5.53	43.32	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	12.82	0.36	0	14.04	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.22
Sód [mg]	10%	1500	1141.35	317.77	2435.23	51.3	3945.66	262
Potas [mg]	10%	3500	263.38	2396.72	72.03	164.7	2896.84	83
Wapń [mg]	10%	875	33.56	152.25	18.84	139.05	343.71	39
Fosfor [mg]	10%	580	106.95	484.37	19.48	99.9	710.71	122
Magnez [mg]	10%	303.75	13.38	152.36	33.14	13.5	212.38	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	3.5	0.5	0.13	5.72	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	183.3	109.59	77.69	0	370.59	132
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	3.27	0	0.03	4.24	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.52	0	0.03	0.62	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.41	0.01	0.16	0.85	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	15.91	0.13	0.11	16.87	293
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	65.75	1.44	0	75.47	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	0.88	6.76	0.14	9.86	293

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	240.3	637.9	396.4	68	1342.8	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1012.8	2680.1	1669.8	285.7	5648.6	67
Białko [g]	10%	42.46	1.1	30	16.1	4.5	51.8	123
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	19.9	11.8	2.7	41	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	4.6	7.7	1.6	18.5	865
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	44.5	90.88	56.8	6.34	198.53	72
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.13	20.85	16.35	5.53	46.88	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	12.63	0.86	0	14.13	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	1500	382.74	672	433.63	51.3	1539.68	103
Potas [mg]	10%	3500	60.79	2565.85	203.79	164.7	2995.13	86
Wapń [mg]	10%	875	16.73	124.98	12.36	139.05	293.14	33
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	444.5	15.16	99.9	569.05	99
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	141.71	7.94	13.5	169.43	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	5.58	0.58	0.13	6.84	105
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	77.36	81.3	0	231.03	82
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.01	0.68	0.03	1.88	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.15	0.04	0.03	1.24	249
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.44	0.02	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	11.81	0.68	0.11	12.71	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	46.41	8.27	0	57.62	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.06	1.86	1.2	0.14	3.84	114

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	247	780.4	241.3	68	1336.7	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1041	3285.8	1017.2	285.7	5629.9	66
Białko [g]	10%	42.46	1.1	46.5	1.1	4.5	53.4	127
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.6	19.3	6.5	2.7	35.2	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	3.9	4.5	1.6	14.6	684
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	46.15	111.77	44.56	6.34	208.83	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.7	11.89	3.69	5.53	26.82	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	13.56	0.36	0	14.79	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.68
Sód [mg]	10%	1500	386.7	573.54	887.1	51.3	1898.65	126
Potas [mg]	10%	3500	203.53	2733.82	71.77	164.7	3173.84	91
Wapń [mg]	10%	875	12.41	121.64	18.89	139.05	292.01	33
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	554	19.47	99.9	688.54	119
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	174.9	33.18	13.5	229.57	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.68	0.51	0.13	6.92	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	708.55	77.69	0	867.55	308
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.75	0	0.03	4.47	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.41	0	0.03	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.55	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	13.57	0.13	0.11	14.5	252
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	59.76	1.44	0	69.48	206
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	1.59	2.46	0.14	4.74	141

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	887.2	488.1	393	68	1836.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3722.7	2052.6	1651.3	285.7	7712.5	93
Białko [g]	10%	42.46	39.2	22.9	12.4	4.5	79.1	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37	14.5	15.2	2.7	69.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	24.5	2	7.2	1.6	35.4	1656
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	4.6	3.9	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.1	0.7	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	0	324	10.8	360.7	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.18	70.17	51.61	6.34	229.32	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.69	10.87	10.19	5.53	59.3	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.85	7.58	0.36	0	11.79	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.2
Sód [mg]	10%	1500	1058.64	337.55	1014.13	51.3	2461.64	165
Potas [mg]	10%	3500	717.43	1169	191.73	164.7	2242.87	63
Wapń [mg]	10%	875	1123.73	69.21	61.14	139.05	1393.15	159
Fosfor [mg]	10%	580	377.22	196.34	203.08	99.9	876.55	151
Magnez [mg]	10%	303.75	81.15	74.89	43.94	13.5	213.48	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.68	2.79	2.48	0.13	8.09	124
Witamina A [µg]	25%	282.5	58.05	119.62	281.7	0	459.37	163
Witamina D [µg]	10%	10	0.51	0	2.2	0.04	2.76	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.27	0.51	0.03	2.53	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.24	0.05	0.03	0.71	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.2	0.47	0.16	1.52	305
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.3	3.18	0.18	0.11	4.79	83
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	22.62	1.44	0	31.89	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	0.93	2.81	0.14	6.15	182

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	370.4	663.6	261.9	68	1364.1	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1559.1	2783.2	1105.1	285.7	5733.3	69
Białko [g]	10%	42.46	16.1	34.4	0.7	4.5	55.9	132
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	26.1	6.5	2.7	47.1	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	4	4.5	1.6	17.9	838
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.9	0	0.8	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.8	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	488.5	0	10.8	499.3	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	50.29	77.34	50.23	6.34	184.2	66
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.84	8.39	10.37	5.53	34.15	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	9.32	0.25	0	10.44	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	1500	433.5	925.68	381.79	51.3	1792.28	119
Potas [mg]	10%	3500	203.53	2328.15	24.87	164.7	2721.26	79
Wapń [mg]	10%	875	12.41	80.79	10.2	139.05	242.46	27
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	676.27	3.82	99.9	795.15	138
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	167.17	3.8	13.5	192.45	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	15.35	0.34	0.13	16.42	252
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	99.65	69.44	0	250.4	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.25	0.67	0.04	1.64	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.18	0.06	0.03	4.96	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.76	0	0.03	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	3.52	0.01	0.16	3.73	747
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	18.06	0.03	0.11	18.9	329
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	53.94	1.17	0	63.39	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	2.57	1.06	0.14	4.48	133

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	388	675.8	349.3	68	1481.2	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1626.3	2839	1465.8	285.7	6217	75
Białko [g]	10%	42.46	12.4	29.8	7.6	4.5	54.5	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	22.8	14.8	2.7	58.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.6	4.5	7.4	1.6	26.2	1228
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.9	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	43.72	92.4	46.45	6.34	188.92	69
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.87	14.87	4.32	5.53	28.6	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.25	9.29	0.36	0	9.9	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.8
Sód [mg]	10%	1500	651.66	467.49	2435.1	51.3	3605.57	239
Potas [mg]	10%	3500	24.61	1490.39	71.77	164.7	1751.49	51
Wapń [mg]	10%	875	370.25	179.03	18.89	139.05	707.24	80
Fosfor [mg]	10%	580	3.81	435.54	19.47	99.9	558.74	96
Magnez [mg]	10%	303.75	3.84	147.92	33.18	13.5	198.45	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	6.36	0.51	0.13	7.36	113
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	98.26	77.69	0	245.41	88
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.04	2.14	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.54	0	0.03	4.63	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.37	0	0.03	0.42	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.59	0.01	0.16	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	6.23	0.13	0.11	6.53	113
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	58.95	1.44	0	61.56	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	1.29	6.76	0.14	9.01	267

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659.1	471.7	403.9	68	1602.8	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2774.7	1991.1	1696.8	285.7	6748.5	80
Białko [g]	10%	42.46	28.9	25.9	18.2	4.5	77.7	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	6.2	15.6	2.7	45.1	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.1	2.9	9.1	1.6	24.8	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	1.1	0	0.8	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.6	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	59.7	0	10.8	96.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	90.29	83.67	48.04	6.34	228.36	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.59	37.04	6.33	5.53	69.5	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.49	11.68	0.86	0	14.03	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	1500	1769.1	167.52	1934.7	51.3	3922.64	261
Potas [mg]	10%	3500	557.59	1748.29	203.53	164.7	2674.12	77
Wapń [mg]	10%	875	409.13	101.84	12.41	139.05	662.45	76
Fosfor [mg]	10%	580	336.72	394.16	15.15	99.9	845.94	146
Magnez [mg]	10%	303.75	49.83	105.71	7.98	13.5	177.03	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.15	3	0.58	0.13	4.88	75
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	53.14	81.3	0	209.52	75
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	1.17	0.68	0.03	2.3	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.31	0.04	0.03	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.32	0.02	0.16	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	13.85	0.68	0.11	15.32	267
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.88	8.27	0	44.71	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.91	0.46	5.37	0.14	9.8	290

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	542.7	714.8	442.6	68	1768.3	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2290.2	3006	1861.5	285.7	7443.6	88
Białko [g]	10%	42.46	16.9	27.1	23.2	4.5	71.9	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.1	21.1	14.5	2.7	50.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	7.4	5.5	1.6	22.4	1051
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.9	0	0.8	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.6	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	92.67	109.79	56.35	6.34	265.16	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.06	21.63	10.5	5.53	84.74	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.58	11.69	3.29	0	17.56	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1500	429.45	679.65	1884.43	51.3	3044.85	203
Potas [mg]	10%	3500	556.42	2809.49	203.79	164.7	3734.4	107
Wapń [mg]	10%	875	18.71	103.96	12.36	139.05	274.09	31
Fosfor [mg]	10%	580	31.35	435.03	15.16	99.9	581.45	100
Magnez [mg]	10%	303.75	48.57	177.83	7.94	13.5	247.84	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.87	5.6	0.58	0.13	7.19	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.04	573.07	81.3	0	735.41	261
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.45	0.68	0.03	2.46	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.8	0.04	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.51	0.02	0.16	0.84	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.58	0.68	0.11	11.06	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.12	67.23	8.27	0	83.64	248
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.19	1.88	5.23	0.14	7.61	226

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1546.1	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	6501.5	78
Białko [g]	10%	42.46	63.1	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	50.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.6	1061
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	216.44	79
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	49.43	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	12.86	114
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	2687.55	179
Potas [mg]	10%	3500	2737.51	79
Wapń [mg]	10%	875	538.21	61
Fosfor [mg]	10%	580	742.81	128
Magnez [mg]	10%	303.75	208.71	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.88	121
Witamina A [µg]	25%	282.5	406.3	144
Witamina D [µg]	10%	10	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	3.69	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.44	216
Witamina C [mg]	55%	33.75	60.04	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.71	199