

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 01-20.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-01
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Piątek, 2026-05-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Połędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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%, <b>musztarda</b> 2%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>4. Ogórek 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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Sobota, 2026-05-02**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Serek topiony RW 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. 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>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2026-05-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4%</li> <li>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%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-05-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 55.00g</p> <p>5. Szyzka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g 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 papryki 2016 KOPIA 150.00g składniki: Papryka czerwona 41%, Ogórek 20%, Pomidor 20%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 7%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2026-05-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 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 pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Środa, 2026-05-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Szyunka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Ogórek 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. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2026-05-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Szyunka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa bezglutenowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 29%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 8 - Piątek, 2026-05-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Sobota, 2026-05-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy</b>.]</p> <p>4. Papryka czerwona 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. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, 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. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</p> <p>5. Pomidor 40.00g</p> <p>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 8050.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Niedziela, 2026-05-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</li> <li>Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4%</li> <li>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%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-05-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	428.3	555.6	480.7	68	1532.7	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1805.9	2338.3	2021	285.7	6451.1	77
Białko [g]	10%	42.46	11.2	23.7	13.5	4.5	53.1	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.4	14.5	17.4	2.7	46.1	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	1.6	8.7	1.6	19.9	932
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	4.2	0.8	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.3	0.8	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	10.8	367.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.54	87.46	67.51	6.34	231.86	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.26	26.26	12.57	5.53	60.63	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	9.88	0.36	0	11.1	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	1500	537.73	330.17	641.08	51.3	1560.3	104
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1359.33	222.42	164.7	1950.24	56
Wapń [mg]	10%	875	12.36	119.28	63.21	139.05	333.91	38
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	213.67	218.56	99.9	547.3	95
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	79.5	19.82	13.5	120.76	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	2.7	2.54	0.13	5.96	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	70.49	296.7	0	448.49	159
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.04	3.07	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.1	0.65	0.03	4.46	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.07	0.03	0.43	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.21	0.53	0.16	0.93	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.46	0.18	0.11	4.45	77
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	42.29	2.88	0	53.45	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.49	0.91	1.78	0.14	3.9	115

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	539	614.2	539.6	68	1761	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2261.3	2592.2	2262.5	285.7	7402	88
Białko [g]	10%	42.46	9.1	27.5	10.7	4.5	52	123
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	9.6	24.5	2.7	60.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.8	0.9	11.7	1.6	25.1	1175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	0.8	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	0	10.8	51.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.69	110.63	69.28	6.34	259.96	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.91	22.96	11.94	5.53	55.35	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	12.76	0.63	0	14.51	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	1531.72	694.8	1366.57	51.3	3644.4	242
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2815.56	61.05	164.7	3148.26	90
Wapń [mg]	10%	875	18.93	116.88	16.68	139.05	291.55	33
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	480.37	9.49	99.9	598.36	103
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	164.89	6.23	13.5	189.95	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.1	0.53	0.13	6.36	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	549.69	72.37	0	697.29	248
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3	0.15	0.03	3.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.48	0.01	0.03	0.54	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.42	0.03	0.16	0.63	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	15.35	0.09	0.11	15.67	273
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	55.59	2.92	0	63.15	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.25	1.93	3.79	0.14	9.11	269

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-05-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	342.4	558.6	512.2	68	1481.3	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1445.2	2340.5	2154.6	285.7	6226.2	74
Białko [g]	10%	42.46	1.1	29.8	18.6	4.5	54.3	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7.8	22.6	17.1	2.7	50.3	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	4.4	10.4	1.6	22.2	1041
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10	0	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0.2	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.6	0	10.8	112.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.91	64.49	71.47	6.34	209.22	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.57	21.43	15.43	5.53	54.97	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	11.13	1.44	0	12.93	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	10%	1500	501.49	363.9	2050.93	51.3	2967.63	197
Potas [mg]	10%	3500	90.75	1881.34	184.35	164.7	2321.15	67
Wapń [mg]	10%	875	16.68	194.91	15.24	139.05	365.89	42
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	439.09	22.36	99.9	577.96	100
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	163.95	10.1	13.5	195.5	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.73	0.65	0.13	7.88	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	752.58	153.89	0	978.78	346
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	5.01	1.62	0.03	6.75	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.42	0.02	0.03	0.5	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.64	0.08	0.16	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.01	1.09	0.11	9.34	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	67.33	51.84	0	122.05	363
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.39	1.01	5.69	0.14	7.41	220

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	493.7	984.4	582.6	68	2128.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2073.3	4144.7	2446.6	285.7	8950.5	107
Białko [g]	10%	42.46	10.8	34.4	11.9	4.5	61.9	146
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.9	26.7	22.7	2.7	72.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.9	9.8	10.7	1.6	32.2	1506
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	6.9	0	0.8	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	7.5	0.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	60.7	0	10.8	211.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.95	157.35	83.86	6.34	315.51	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.94	18.7	25.03	5.53	61.21	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	11.59	2.7	0	14.92	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	1500	990.51	1152.44	1259.47	51.3	3453.73	230
Potas [mg]	10%	3500	114.01	1719.09	181.65	164.7	2179.46	62
Wapń [mg]	10%	875	35.49	99.37	11.28	139.05	285.2	32
Fosfor [mg]	10%	580	90.17	664.7	12.19	99.9	866.98	150
Magnez [mg]	10%	303.75	11.18	245.73	6.23	13.5	276.64	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.42	5.29	0.62	0.13	7.48	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	336.58	77.84	0	486.8	173
Witamina D [μg]	10%	10	1.34	0.71	0.67	0.04	2.77	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	5.42	0.51	0.03	6.32	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.32	0.04	0.03	1.44	288
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.45	0.03	0.16	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	10.87	0.21	0.11	11.32	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	62.47	6.2	0	71.61	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	3.2	3.49	0.14	8.63	255

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	472	444.5	532	68	1516.7	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1988.8	1876	2239.1	285.7	6389.8	76
Białko [g]	10%	42.46	16.8	30.6	19.3	4.5	71.4	169
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	6.9	17.5	2.7	40.4	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	0.4	9.7	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	0.8	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.7	0	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.32	69.47	74.5	6.34	222.64	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.67	9.47	13.12	5.53	43.8	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.79	9.37	0.63	0	11.79	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	1500	586.6	232.66	2101.87	51.3	2972.44	198
Potas [mg]	10%	3500	207.83	2435.38	61.05	164.7	2868.97	83
Wapń [mg]	10%	875	34.01	77.17	16.68	139.05	266.92	31
Fosfor [mg]	10%	580	27.46	474.25	9.49	99.9	611.12	106
Magnez [mg]	10%	303.75	12.23	135.15	6.23	13.5	167.12	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	3.59	0.53	0.13	5.05	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.56	95.98	72.37	0	249.92	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.14	2.22	0.15	0.03	2.56	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.44	0.01	0.03	0.52	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.4	0.03	0.16	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.25	16.72	0.09	0.11	17.18	299
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.43	57.58	2.92	0	68.95	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.64	5.83	0.14	7.43	220



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	582.7	789.4	477.7	68	1917.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2441.5	3303.6	2008.1	285.7	8039.1	96
Białko [g]	10%	42.46	12.4	26.8	13.6	4.5	57.6	135
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.8	36.9	17.4	2.7	85	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.9	8.6	8.7	1.6	31.9	1492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.3	4.3	0.8	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	0.8	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	356.4	10.8	441.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.69	92.48	66.72	6.34	236.25	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.57	23.89	11.94	5.53	53.94	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	10.46	0.63	0	11.45	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.39
Sód [mg]	10%	1500	1538.29	274.53	642.16	51.3	2506.29	167
Potas [mg]	10%	3500	90.75	2130.95	192.72	164.7	2579.12	75
Wapń [mg]	10%	875	16.68	80.32	63.21	139.05	299.27	34
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	406.41	211.45	99.9	734.37	126
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	121.41	18.11	13.5	160.96	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.06	2.71	0.13	7.27	112
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	54.21	296.77	0	423.28	150
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.72	2.35	0.04	3.8	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	3.13	0.71	0.03	3.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.88	0.07	0.03	1.01	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.54	0.16	1.24	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.35	0.15	0.11	8.75	152
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	32.52	2.92	0	38.33	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.27	0.76	1.78	0.14	6.26	186

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	355.2	669.8	650.2	68	1743.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1498.8	2811.6	2724.1	285.7	7320.4	88
Białko [g]	10%	42.46	1.5	31.7	24.6	4.5	62.6	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.1	23.7	31.3	2.7	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	4.5	22	1.6	34	1593
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.4	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.58	88.09	67.78	6.34	231.79	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.8	18.38	13.5	5.53	52.22	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	11.51	0.86	0	13.81	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	1500	502.93	582.87	1046.53	51.3	2183.64	146
Potas [mg]	10%	3500	184.35	2470.94	203.79	164.7	3023.78	87
Wapń [mg]	10%	875	15.24	105.92	732.36	139.05	992.58	114
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	516.8	15.16	99.9	654.22	113
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	136.07	7.94	13.5	167.61	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.24	0.58	0.13	5.61	86
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	86.68	81.3	0	321.88	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.4	0.67	0.04	2.79	28
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.35	0.68	0.03	5.69	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.17	0.04	0.03	1.27	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.67	0.02	0.16	0.94	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	13.96	0.68	0.11	15.85	276
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	52	8.27	0	112.12	333
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.39	1.61	2.9	0.14	5.45	162

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-05-08

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	558.8	681.9	499.3	68	1808.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2355.3	2877	2101.1	285.7	7619.3	90
Białko [g]	10%	42.46	16.9	39.2	18.2	4.5	79	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.8	12	16.8	2.7	45.5	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	1.1	10.4	1.6	22.2	1039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5	0	0.8	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.7	110.47	68.8	6.34	279.33	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.1	17.95	13.2	5.53	71.79	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.46	12.59	0.36	0	17.41	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.72
Sód [mg]	10%	1500	556.93	336.92	2049.49	51.3	2994.65	199
Potas [mg]	10%	3500	444.99	2191.85	90.75	164.7	2892.3	84
Wapń [mg]	10%	875	19.56	98.2	16.68	139.05	273.5	31
Fosfor [mg]	10%	580	31.36	336.02	16.6	99.9	483.89	83
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	138.09	7.94	13.5	172.88	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.59	0.36	0.13	6.21	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	95.1	669.06	72.3	0	836.46	297
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	2.63	0.08	0.03	4.12	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.55	0.01	0.03	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.37	0.02	0.16	0.63	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.97	6.48	0.13	0.11	7.7	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.55	40.94	2.88	0	60.38	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	0.93	5.69	0.14	7.48	222

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	355.2	786.3	2041.8	68	3251.4	164
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1498.8	3305.8	8577.3	285.7	13667.7	164
Białko [g]	10%	42.46	1.5	37.8	89.2	4.5	133.2	314
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.1	23.6	45.6	2.7	80.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	7.7	25.6	1.6	40.8	1909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.3	1.4	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.8	8.6	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.7	0	10.8	110.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.58	111.9	361.87	6.34	549.7	200
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.8	21.89	214.35	5.53	256.57	469
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	12.99	86.94	0	101.37	901
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	1500	502.93	650.75	1620.37	51.3	2825.36	188
Potas [mg]	10%	3500	184.35	2844.66	20431.65	164.7	23625.36	675
Wapń [mg]	10%	875	15.24	134.19	1377.93	139.05	1666.42	190
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	589.31	1521.49	99.9	2233.07	385
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	160.02	581.78	13.5	765.41	252
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.66	36.44	0.13	42.89	660
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	793	1456.12	0	2403.02	850
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.04	2.14	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.26	68.74	0.03	72.66	1615
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.27	4.12	0.03	5.45	1090
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.57	2.87	0.16	3.7	740
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	13.78	68.42	0.11	83.41	1451
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	49.05	833.17	0	934.06	2768
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.39	1.8	4.5	0.14	7.06	209

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	563.6	870.7	355.2	68	1857.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2368.5	3663.2	1498.8	285.7	7816.3	93
Białko [g]	10%	42.46	24.9	30.9	1.5	4.5	62	147
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.3	25.2	8.1	2.7	57.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.5	12.9	5.8	1.6	30.9	1447
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.8	0	0.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3	0.2	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	120.2	0	10.8	293	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.29	135.97	69.58	6.34	280.19	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.57	28.4	14.8	5.53	61.31	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	12.08	1.44	0	14.15	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.69
Sód [mg]	10%	1500	2114.02	802.89	502.93	51.3	3471.15	232
Potas [mg]	10%	3500	120.9	2058	184.35	164.7	2527.95	72
Wapń [mg]	10%	875	37.83	147.79	15.24	139.05	339.92	39
Fosfor [mg]	10%	580	101.29	474.39	22.36	99.9	697.95	120
Magnez [mg]	10%	303.75	11.63	130.25	10.1	13.5	165.48	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.52	4.56	0.65	0.13	6.88	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.37	702.26	153.89	0	1030.53	365
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.68	0.67	0.04	2.83	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	1.82	1.62	0.03	3.88	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.41	0.02	0.03	0.51	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.54	0.08	0.16	1.06	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	8.43	1.09	0.11	9.76	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	37.14	51.84	0	91.9	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.87	2.23	1.39	0.14	8.67	257

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1899.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7988.2	95
Białko [g]	10%	42.46	68.7	162
Tłuszcz [g]	10%	76.97	60.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	28.1	1313
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	281.65	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	77.18	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.34	199
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2857.96	190
Potas [mg]	10%	3500	4711.66	135
Wapń [mg]	10%	875	511.52	58
Fosfor [mg]	10%	580	800.52	138
Magnez [mg]	10%	303.75	238.23	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	10.16	156
Witamina A [µg]	25%	282.5	787.64	279
Witamina D [µg]	10%	10	2.36	24
witamina E [mg]	30%	4.5	11.36	253
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	1.24	249
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.16	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	18.34	319
Witamina C [mg]	55%	33.75	161.6	479
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.14	212