

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 10-19.07.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-10
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 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Barszcz czerwony bezglutenowy zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Burak 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. Ryba z pieca 2016 80.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Jabłko 200.00g 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 6. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.]	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Szynka prasowana RW 80.00g [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. Papryka czerwona 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Łopatka pieczona RW 50.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Rzodkiewka 50.00g	1. Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Szynka 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 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.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaćiate 16%, Szczypiorek 4% - Jabłko 150.00g - Poledwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]	- Zupa Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż brązowy 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Pierś pieczona z kurczaka RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% - Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	- Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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)] - Kiełbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Osłonka niejadalna] - Salata 50.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Gulaszowa RW Dieta bezglutenowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 22%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Por 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0% 2. Schab pieczony rw 80.00g 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% 3. Banan 150.00g 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 6. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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 z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] - Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Salata 50.00g	- Zupa Ogórkowa zabelana bezglutenowa RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (jaja) 20% - Ziemniaki gotowane RW 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% - Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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.]	- Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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 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 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.] - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Brokułowa wegetariańska zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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 piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Rzodkiewka 50.00g	- Zupa krem z zielonego groszku bezglutenowa zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kości wieprzowe S 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0% - Ryba z pieca 2016 80.00g 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: Salata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% - Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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.]	- Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Łopatka pieczona RW 120.00g [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.]	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka 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 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.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Kalafiorowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 31%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 20% 3. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Ogórek 80.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Polędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]	1. Zupa Koperkowa z ryżem brązowym rw 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Ryż brązowy 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [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. Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	734.3	504.4	591.6	90.7	1921.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3074.9	2124	2480.5	381	8060.5	97
Białko [g]	10%	42.46	29.4	20.9	16.6	6.1	73.1	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.5	10.1	26.7	3.6	77.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	2.2	12.1	2.1	42.3	1980
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0	4.3	1.1	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.4	0.8	0.1	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	14.4	370.8	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.24	89.27	71.64	8.46	241.62	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.04	44.75	6.57	7.38	70.74	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	14.07	1.12	0	16.05	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	1500	1205.73	377.44	1326.48	68.4	2978.07	198
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1789.4	238.36	219.6	2450.99	70
Wapń [mg]	10%	875	876.36	115.3	65.51	185.4	1242.59	141
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	189.02	210.54	133.2	547.92	95
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	90.88	17.25	18	134.08	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.13	2.76	0.18	7.66	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	49.85	232.12	0	295.78	105
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.05	3.08	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.39	0.56	0.04	2.68	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.06	0.04	0.43	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.24	0.51	0.22	1.01	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.82	0.16	0.15	4.82	85
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.91	4.63	0	42.83	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.04	3.68	0.19	7.44	220

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	490.8	825.2	683.3	90.7	2090.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2065.2	3466.4	2859.6	381	8772.4	107
Białko [g]	10%	42.46	15.4	34.9	37.4	6.1	93.9	220
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	27.8	32.7	3.6	80.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	4.9	20.6	2.1	37.8	1768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	1.1	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.2	0	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	14.4	87	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.27	114.73	63.4	8.46	258.87	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.53	17.16	1.93	7.38	36.01	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.63	11.93	7.51	0	21.08	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.8
Sód [mg]	10%	1500	1793.47	279.78	1228.74	68.4	3370.4	226
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1735.78	60.79	219.6	2199.98	63
Wapń [mg]	10%	875	15.21	93.67	880.73	185.4	1175.03	135
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	508	9.48	133.2	673.02	117
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	126.26	6.27	18	160.65	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.82	0.54	0.18	7.2	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	34.73	4.87	0	126.01	45
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.05	2.02	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.91	0.15	0.04	5.73	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.4	0.01	0.04	0.49	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.41	0.03	0.22	0.75	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	12.01	0.09	0.15	13.35	233
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	20.84	2.92	0	75.6	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.98	0.77	3.41	0.19	8.42	250

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	468.8	528.8	646.2	90.7	1734.6	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1970.2	2214.7	2713.9	381	7279.9	89
Białko [g]	10%	42.46	10.5	29.4	20.6	6.1	66.8	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	22.4	25.9	3.6	69.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	4.3	12	2.1	27.9	1305
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	10.4	0	1.1	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.1	0	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	101.6	0	14.4	294.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.02	57.32	82.71	8.46	216.52	79
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.65	15.56	11.1	7.38	40.71	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	9.92	0.36	0	11.41	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.39
Sód [mg]	10%	1500	1400.69	356.7	2064.69	68.4	3890.49	260
Potas [mg]	10%	3500	172.53	1761.12	90.58	219.6	2243.84	64
Wapń [mg]	10%	875	42.25	170.81	16.68	185.4	415.15	48
Fosfor [mg]	10%	580	109.56	428.23	16.59	133.2	687.59	119
Magnez [mg]	10%	303.75	11.31	150.04	7.94	18	187.3	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	5.98	0.36	0.18	8.2	127
Witamina A [µg]	25%	282.5	119.92	722.31	4.8	0	847.04	300
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.62	0.67	0.05	2.87	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	4.62	0.08	0.04	5.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.38	0.01	0.04	0.49	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.58	0.02	0.22	1.09	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	7.8	0.13	0.15	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	49.17	2.88	0	56.69	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.89	0.99	5.73	0.19	9.72	288

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	508.3	613	552	97.2	1770.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2143.3	2577.3	2314.6	409	7444.3	90
Białko [g]	10%	42.46	14.3	28.4	12.9	6.9	62.6	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.5	18	25	3.2	58.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	2	12.3	1.9	25.2	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.5	0	1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.4	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	41.7	0	12.9	56.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.95	89.91	69.07	10.04	254.98	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.97	23.35	6.07	6.8	59.2	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.81	11.41	0.63	0	14.86	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.16
Sód [mg]	10%	1500	630.87	296.54	2137.74	102.06	3167.23	212
Potas [mg]	10%	3500	228.73	1583.32	60.79	324	2196.86	63
Wapń [mg]	10%	875	46.3	108.34	16.73	275.4	446.79	50
Fosfor [mg]	10%	580	36.48	446.72	9.48	197.64	690.33	119
Magnez [mg]	10%	303.75	10.5	144.34	6.27	27.54	188.66	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	2.91	0.54	0.16	4.32	66
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.03	44.91	4.87	1.35	63.17	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0	0.67	0.04	1.4	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.66	0.15	0.03	3.42	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.01	0.06	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.3	0.03	0.33	0.74	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.25	13.44	0.09	0.21	14	244
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.22	26.95	2.92	0.81	37.9	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	0.82	5.93	0.28	7.91	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	585.9	998.7	539.7	90.7	2215.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2454.2	4192.6	2269.2	381	9297.2	112
Białko [g]	10%	42.46	12.5	38	21.8	6.1	78.5	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	36	19.3	3.6	87.4	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.4	7.4	11.8	2.1	34.9	1635
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	19.3	0	1.1	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.6	0	0.1	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.5	0	14.4	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.56	137.3	70.02	8.46	286.34	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.34	42.67	8.3	7.38	64.7	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	13.62	0.86	0	15.61	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.23
Sód [mg]	10%	1500	1593.69	667.37	2415.3	68.4	4744.77	316
Potas [mg]	10%	3500	106.69	2147.09	203.53	219.6	2676.92	76
Wapń [mg]	10%	875	18.98	100.24	12.41	185.4	317.05	35
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	762.5	15.15	133.2	919.44	158
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	318.33	7.98	18	349.69	116
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.14	0.58	0.18	7.5	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	171.98	13.8	0	193.51	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.05	2.05	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0	5.05	0.68	0.04	5.78	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.44	0.04	0.04	1.53	308
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.63	0.02	0.22	0.88	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	10.74	0.68	0.15	11.69	204
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	45.13	8.27	0	58.05	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.42	1.85	6.7	0.19	11.86	351

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.3	943.1	337.3	81.6	1934.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402.4	3961.3	1423.4	342.9	8130.3	98
Białko [g]	10%	42.46	17.7	22.2	0.7	5.5	46.2	109
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.7	33.9	8.3	3.2	69.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	11	6.3	1.9	36.7	1717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	1	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	0	12.9	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.17	141.35	64.8	7.61	285.94	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.47	28.63	5.53	6.64	51.28	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	8.64	0	0	9.27	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.62
Sód [mg]	10%	1500	1255.77	916.98	551.94	61.56	2786.26	186
Potas [mg]	10%	3500	60.88	1966.45	0.49	197.64	2225.48	64
Wapń [mg]	10%	875	376.68	99.07	5.93	166.86	648.55	74
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	325.39	0.03	119.88	454.79	79
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	120.66	2.22	16.2	145.32	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	5.09	0.22	0.16	6.02	91
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.87	51.17	0	0	56.05	20
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	0.81	0	0.03	0.99	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.58	0	0.04	0.64	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0	0.2	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.35	0	0.13	6.58	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.7	0	0	33.63	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	2.54	1.53	0.17	6.96	207

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.1	914.3	688.1	90.7	2265.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2406.2	3851.1	2885.7	381	9524.2	115
Białko [g]	10%	42.46	23.2	44.6	33.4	6.1	107.4	253
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.6	13.1	30.9	3.6	67.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.5	1.1	19.9	2.1	33.7	1578
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	1.1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.7	0	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	14.4	14.4	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.31	172.78	69.15	8.46	326.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.09	33.46	7.37	7.38	62.31	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	36.64	0.36	0	38.44	342
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.46
Sód [mg]	10%	1500	2411.73	270.97	2680.26	68.4	5431.37	363
Potas [mg]	10%	3500	184.18	3405.52	90.49	219.6	3899.8	111
Wapń [mg]	10%	875	15.24	361.01	376.73	185.4	938.4	107
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	944.48	16.59	133.2	1116.63	193
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	371.21	7.98	18	407.3	134
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	14.81	0.37	0.18	16.02	247
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	67.57	4.8	0	158.77	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.05	1.4	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.5	0.08	0.04	5.26	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.29	0.01	0.04	1.38	278
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.59	0.02	0.22	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.92	0.13	0.15	8.29	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	40.54	2.88	0	95.26	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.69	0.75	7.44	0.19	13.57	403

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	487	826	619.2	90.7	2023	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2052.4	3479.6	2596.4	381	8509.5	103
Białko [g]	10%	42.46	16.1	21.7	21.5	6.1	65.4	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	21.5	28	3.6	66.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	10	12.9	2.1	34.6	1619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	4.3	1.1	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0.8	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	11.1	356.4	14.4	381.9	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.41	140.34	70.61	8.46	294.82	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.97	22.77	8.3	7.38	53.43	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	7.92	0.86	0	9.91	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.54
Sód [mg]	10%	1500	603.72	928.84	2554.89	68.4	4155.86	277
Potas [mg]	10%	3500	106.78	1448.71	335.2	219.6	2110.3	60
Wapń [mg]	10%	875	18.93	53.23	58.94	185.4	316.51	36
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	196	217.11	133.2	554.9	95
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	88.63	19.86	18	131.83	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	2.5	2.76	0.18	6.03	94
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.72	123.88	238.2	0	369.81	131
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.03	2.35	0.05	3.12	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.07	1.24	0.04	2.36	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.26	0.09	0.04	0.42	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.2	0.53	0.22	0.96	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	4.2	0.73	0.15	5.21	91
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	25.18	8.27	0	38.09	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	2.58	7.09	0.19	10.38	308

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659	786.9	759.5	97.2	2302.7	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2767.4	3307.7	3177.3	409	9661.6	116
Białko [g]	10%	42.46	21	25	27.7	6.9	80.7	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.2	25.9	40.5	3.2	95.9	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.1	6.1	25.4	1.9	45.6	2131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.9	0	1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.7	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	0	12.9	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.38	117.59	71.16	10.04	284.18	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.33	18.12	6.84	6.8	45.1	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	8.52	0.36	0	10.32	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.93
Sód [mg]	10%	1500	2066.13	693.47	1722.66	102.06	4584.34	306
Potas [mg]	10%	3500	184.18	1442.35	90.49	324	2041.03	58
Wapń [mg]	10%	875	15.24	69.2	736.73	275.4	1096.58	125
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	377.77	16.59	197.64	614.36	106
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	85.08	7.98	27.54	130.71	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.81	0.37	0.16	5	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	55.48	4.8	1.35	148.03	53
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.88	0.08	0.03	4.63	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.58	0.01	0.06	0.69	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.41	0.02	0.33	0.85	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	5.88	0.13	0.21	7.31	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	33.29	2.88	0.81	88.82	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.73	1.92	4.78	0.28	11.46	340

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	469.1	719.5	344.6	97.2	1630.5	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1976.1	3020.6	1454	409	6859.8	82
Białko [g]	10%	42.46	16.1	32.4	1.3	6.9	56.8	133
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	24.7	8.4	3.2	50.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	8.2	6.3	1.9	26.1	1219
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0	1	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	12.9	121.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.91	98.42	66.1	10.04	245.49	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.48	12.83	5.98	6.8	36.11	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	13.26	0.63	0	15.02	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.17
Sód [mg]	10%	1500	604.07	408.43	553.74	102.06	1668.31	111
Potas [mg]	10%	3500	106.86	2310.98	60.79	324	2802.64	80
Wapń [mg]	10%	875	20.96	134.09	16.73	275.4	447.2	50
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	533.89	9.48	197.64	749.62	129
Magnez [mg]	10%	303.75	6.11	164.18	6.27	27.54	204.11	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.66	4.82	0.54	0.16	6.19	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	61.66	4.87	1.35	75.61	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.34	0.15	0.03	1.53	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.57	0.01	0.06	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.54	0.03	0.33	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	9.21	0.09	0.21	9.63	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	37	2.92	0.81	45.37	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	1.13	1.53	0.28	4.17	124

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1988.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8354	101
Białko [g]	10%	42.46	73.1	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	72.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	34.5	1613
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	269.55	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.96	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	16.2	144
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	3677.71	246
Potas [mg]	10%	3500	2484.78	71
Wapń [mg]	10%	875	704.38	80
Fosfor [mg]	10%	580	700.86	121
Magnez [mg]	10%	303.75	203.97	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.41	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	233.38	83
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	23
witamina E [mg]	30%	4.5	3.74	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.91	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.22	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.19	273