

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 19-28.08.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Banan 150.00g 5. Pomidor 80300.00g	1. Zupa Barszcz biały RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa wiejska drobiowa RW 5% [składniki: Mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.], Kurczak tuszka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Musztarda (gorczyca) 2%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [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. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [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. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-08-20

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 z tłuszczkiem RW 120.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Sałata 30.00g 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Koperkowa zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnie 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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 czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Jabłko 150.00g 4. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 5. 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.] 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-21

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)] - Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Papryka czerwona 80.00g	- Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Marchew 8%, Ryż biały 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kości wieprzowe S 4%, 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% - Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: Miruna (ryba) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% - Salata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% - 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)] - 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.] - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Ogórek 80.00g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-08-22

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 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] - Pomidor 80.00g - Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]	- Bigos z kapusty bezglutenowy rw 400.00g składniki: Kapusta biała 55%, Wieprzowina łopatką 21%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 10% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Słonina 3%, Smalec 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% - Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 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)] - 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% - Salata 5.00g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-23

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. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: łopatką 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.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	1. Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% 2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 3. Udka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział 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% 4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	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. Szyńka 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.] 3. Ogórek 80.00g 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-24

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. Papryka czerwona 80.00g 4. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, 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.] 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	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 szynkowa RW 120.00g [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.] 4. Sałata 50.00g 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: 7 - Wtorek, 2026-08-25

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. Szyńka 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. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, Seler korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% 2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. sałata z jogurtem RW 100.00g składniki: Sałata 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25% 5. Banan 150.00g 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, 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. Szyńka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 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. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-26

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 mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Mleko 2% łąciate 16%, Szczypiorek 4% - Rzodkiewka 50.00g	- Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Pieprz ziółowy 0% - Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% - Mizeria ze śmietaną IŻŻ (mleko) 150.00g - Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 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)] - Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-27

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. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 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 z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 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. Salceson drobiowy rw 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-28

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 drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] - Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]	- 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 ziółowy 0%, Sól biała 0% - Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% - Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% - 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.] - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 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)] - Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	14549.9	608.9	444.4	97.2	15700.4	793
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	61205.7	2560.1	1868.1	409	66043.1	793
Białko [g]	10%	42.46	667.3	30.8	19.2	6.9	724.3	1706
Tłuszcz [g]	10%	76.97	157.4	18.2	16.3	3.2	195.2	253
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	44.7	4.3	8.6	1.9	59.6	2790
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14.4	9	0	1	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	86.8	3.2	0	0	90.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.3	0	12.9	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	3050.77	85.37	55.09	10.04	3201.29	1171
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2058.04	23.98	5.05	6.8	2093.89	3829
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	869.53	9.94	0.36	0	879.83	7820
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	1500	6277.95	672.06	2503.5	102.06	9555.58	638
Potas [mg]	10%	3500	204334.65	2053.6	71.77	324	206784.03	5908
Wapń [mg]	10%	875	6512.4	139.64	18.89	275.4	6946.34	793
Fosfor [mg]	10%	580	15203.7	458.19	19.47	197.64	15879	2737
Magnez [mg]	10%	303.75	5826.15	121.64	33.18	27.54	6008.51	1978
Żelazo [mg]	10%	6.5	361.89	3.7	0.51	0.16	366.26	5635
Witamina A [µg]	25%	282.5	13861.87	76.24	10.2	1.35	13949.66	4938
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.84	0.67	0.04	2.24	22
witamina E [mg]	30%	4.5	686.04	3.24	0	0.03	689.33	15318
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	41.16	1.11	0	0.06	42.35	8470
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	28.79	0.46	0.01	0.33	29.6	5921
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	683.18	11.38	0.13	0.21	694.92	12086
Witamina C [mg]	55%	33.75	8317.12	45.74	1.44	0.81	8365.12	24785
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	17.43	1.86	6.95	0.28	23.88	708

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	422.6	906	345.6	90.7	1765	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1779.8	3809.2	1457.9	381	7428.2	89
Białko [g]	10%	42.46	6.7	40.3	1.1	6.1	54.3	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.7	26	8.4	3.6	50.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	5.3	6.3	2.1	21.5	1008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	9.1	0	1.1	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.6	0	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	60.7	0	14.4	237.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.34	136.25	66.78	8.46	281.84	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.29	28.92	6.34	7.38	52.94	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.37	17.41	1.12	0	18.91	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.16
Sód [mg]	10%	1500	616.5	802.91	556.89	68.4	2044.72	137
Potas [mg]	10%	3500	96.61	1969.3	106.69	219.6	2392.21	68
Wapń [mg]	10%	875	33.51	125.28	18.98	185.4	363.19	41
Fosfor [mg]	10%	580	97.5	838.27	8.58	133.2	1077.56	186
Magnez [mg]	10%	303.75	10.01	329.82	5.37	18	363.21	120
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	6.58	0.58	0.18	8.75	135
Witamina A [μg]	25%	282.5	104.92	33.03	7.72	0	145.68	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.52	0.67	0.05	2.69	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.79	0	0.04	3.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.54	0.01	0.04	1.63	327
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.47	0	0.22	0.95	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	10.6	0.11	0.15	10.95	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	19.82	4.63	0	26.21	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	2.23	1.54	0.19	5.11	151

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	725.5	456	587.9	97.2	1866.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3036.8	1920.3	2463.2	409	7829.4	95
Białko [g]	10%	42.46	29.7	22.7	12.5	6.9	72	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.8	11.8	28.4	3.2	80.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	1.1	13.4	1.9	42.4	1981
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	1	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	0.8	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	12.9	12.9	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.55	67.78	70.66	10.04	218.04	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.84	10.71	6.61	6.8	32.98	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	6.26	0.36	0	8.06	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.99
Sód [mg]	10%	1500	1202.1	268.59	1589.46	102.06	3162.22	211
Potas [mg]	10%	3500	184.09	1061.32	90.49	324	1659.92	47
Wapń [mg]	10%	875	879.29	57.59	16.73	275.4	1229.03	140
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	177.77	16.59	197.64	414.37	72
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	65.84	7.98	27.54	111.51	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	2.32	0.37	0.16	3.52	54
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	128.79	4.8	1.35	221.34	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.98	0.08	0.03	2.73	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.2	0.01	0.06	0.31	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.17	0.02	0.33	0.61	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	3.1	0.13	0.21	4.53	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	19.22	2.88	0.81	74.75	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.33	0.74	4.41	0.28	7.9	235

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	639.9	752.1	338.1	90.7	1820.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2690.9	3133.7	1426.5	381	7632.3	92
Białko [g]	10%	42.46	31.8	22.5	0.7	6.1	61.3	144
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.7	47	8.3	3.6	81.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14	17.2	6.3	2.1	39.7	1859
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	19.2	0	1.1	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	14.4	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.27	63.44	64.93	8.46	214.1	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.55	25.2	5.57	7.38	53.72	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	7.85	0.06	0	8.78	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.44
Sód [mg]	10%	1500	2446.53	288.97	552.12	68.4	3356.03	224
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1472.18	6.52	219.6	1901.94	54
Wapń [mg]	10%	875	12.36	152.08	7.01	185.4	356.87	40
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	289.42	0.98	133.2	438.76	76
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	85.55	2.62	18	114.13	38
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	2.64	0.25	0.18	3.66	57
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	100.38	0.48	0	114.66	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.05	1.99	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.21	0.01	0.04	3.95	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0	0.04	0.8	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.4	0	0.22	0.65	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.6	0.01	0.15	6.44	112
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	60.22	0.29	0	68.8	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.79	0.8	1.53	0.19	8.39	248

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	534.5	486.3	628.2	90.7	1739.8	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2244.7	2036.9	2637.5	381	7300.3	89
Białko [g]	10%	42.46	13.2	29.2	20.6	6.1	69.3	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.1	19.9	25.9	3.6	70.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.6	7.9	12	2.1	32.8	1534
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.7	0	1.1	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.9	0	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	120.2	0	14.4	296.6	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.43	52.76	78.22	8.46	212.88	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.46	7.52	6.61	7.38	32.98	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	10.43	0.36	0	11.92	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.16
Sód [mg]	10%	1500	2168.37	337.37	2064.66	68.4	4638.81	310
Potas [mg]	10%	3500	166.63	1793.64	90.49	219.6	2270.37	65
Wapń [mg]	10%	875	40.08	145.28	16.73	185.4	387.51	45
Fosfor [mg]	10%	580	100.38	444.84	16.59	133.2	695.02	120
Magnez [mg]	10%	303.75	10.73	118.95	7.98	18	155.67	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	4.24	0.37	0.18	6.37	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	109.72	693.28	4.8	0	807.81	286
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.68	0.67	0.05	2.85	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	1.61	0.08	0.04	2	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.36	0.01	0.04	0.46	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.51	0.02	0.22	0.99	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.73	0.13	0.15	8.15	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	31.75	2.88	0	39.27	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.02	0.93	5.73	0.19	11.59	344

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	872.6	389.8	621	90.7	1974.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3652.7	1649.8	2602.7	381	8286.3	100
Białko [g]	10%	42.46	44.1	28.2	8.7	6.1	87.2	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	44	2	29.3	3.6	78.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	28.5	0.3	13.1	2.1	44.2	2070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	1.1	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	0.7	0	0.1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	14.4	66.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.55	69.39	80.85	8.46	234.26	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.84	9.57	11.01	7.38	41.81	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	9.27	0.63	0	11.34	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.48
Sód [mg]	10%	1500	2440.53	238.84	2065.77	68.4	4813.56	322
Potas [mg]	10%	3500	184.18	2326.41	60.88	219.6	2791.08	79
Wapń [mg]	10%	875	879.24	62.2	16.68	185.4	1143.53	130
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	454.31	9.48	133.2	619.36	107
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	128.98	6.23	18	163.32	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.42	0.53	0.18	4.8	74
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.4	79.97	4.87	0	171.24	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.05	1.4	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.74	0.15	0.04	3.55	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.44	0.01	0.04	0.53	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.38	0.03	0.22	0.72	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	16.61	0.09	0.15	17.94	313
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	47.98	2.92	0	102.74	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	0.66	5.73	0.19	12.03	357

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	649.9	1016.8	503.8	97.2	2267.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2729.1	4285.9	2120	409	9544.2	114
Białko [g]	10%	42.46	20.8	45.1	12.5	6.9	85.5	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26	21.1	17	3.2	67.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.1	5	13.4	1.9	32.6	1525
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.7	0	12.9	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.58	170.45	75.15	10.04	339.24	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.04	51.25	11.1	6.8	81.2	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	18.23	0.36	0	19.46	173
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.88
Sód [mg]	10%	1500	2069.73	682.74	1589.49	102.06	4444.03	297
Potas [mg]	10%	3500	203.62	2565.38	90.58	324	3183.58	91
Wapń [mg]	10%	875	12.36	230.81	16.68	275.4	535.26	60
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	939.21	16.59	197.64	1168.6	202
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	384.9	7.94	27.54	428.33	142
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.01	0.36	0.16	8.12	125
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	91.35	4.8	1.35	111.3	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.73	0.67	0.04	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.31	0.08	0.03	5.12	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.63	0.01	0.06	1.75	352
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.71	0.02	0.33	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.32	0.13	0.21	13.35	232
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	54.81	2.88	0.81	66.78	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.74	1.89	4.41	0.28	11.11	330

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	449.6	572.1	522.2	97.2	1641.2	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1895.3	2405.5	2192.6	409	6902.5	83
Białko [g]	10%	42.46	14.2	30.1	13.4	6.9	64.7	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12	17.4	21.1	3.2	53.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	4.9	10.7	1.9	26.5	1242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.3	1.9	1	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0.4	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	70.2	162	12.9	246.6	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.59	77.79	69.91	10.04	229.34	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.68	15.53	8.18	6.8	41.2	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.23	8.45	0.86	0	10.55	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.28
Sód [mg]	10%	1500	633.12	658.29	2169.15	102.06	3562.63	238
Potas [mg]	10%	3500	154.03	2161.48	263.38	324	2902.91	83
Wapń [mg]	10%	875	53.95	114.04	33.56	275.4	476.97	54
Fosfor [mg]	10%	580	32.88	453.71	106.95	197.64	791.19	136
Magnez [mg]	10%	303.75	9.6	128.25	13.38	27.54	178.78	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.66	3.69	1.57	0.16	6.1	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.41	75.84	115.8	1.35	202.4	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.55	1.44	0.04	2.72	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.04	0.93	0.03	2.08	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.1	0.06	0.06	1.25	250
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.43	0.25	0.33	1.07	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	11.08	0.7	0.21	12.15	212
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.64	45.5	8.27	0.81	60.24	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	1.82	6.02	0.28	8.9	265

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	535.4	962.2	585.9	97.2	2180.8	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2251.1	4032.6	2458	409	9150.9	111
Białko [g]	10%	42.46	22.6	35.2	14.1	6.9	79	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	39.4	25.7	3.2	87.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.4	9.5	12.3	1.9	34.1	1598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.1	0	1	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	12.9	87.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.85	124.15	74.61	10.04	276.67	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.56	22.03	11.64	6.8	47.04	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.37	15.05	0.36	0	15.79	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.79
Sód [mg]	10%	1500	2410.62	324.28	1459.89	102.06	4296.86	287
Potas [mg]	10%	3500	36.67	2103.93	90.58	324	2555.19	73
Wapń [mg]	10%	875	12.41	120.68	16.68	275.4	425.19	48
Fosfor [mg]	10%	580	5.7	752.72	16.59	197.64	972.67	168
Magnez [mg]	10%	303.75	4.65	291.16	7.94	27.54	331.3	110
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	6.53	0.36	0.16	7.48	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	2.92	62.93	4.8	1.35	72.01	25
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0.04	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	5.29	0.08	0.03	5.5	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.26	0.01	0.06	1.35	271
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.6	0.02	0.33	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	8.81	0.13	0.21	9.21	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	37.76	2.88	0.81	43.2	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.69	0.9	4.05	0.28	10.74	319

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-08-28

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	778.5	817.5	499.6	81.6	2177.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3276.2	3434	2101.1	342.9	9154.3	109
Białko [g]	10%	42.46	21.9	39.3	13.5	5.5	80.3	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	26.5	18	3.2	73	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.2	6	9.3	1.9	28.6	1337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	4.2	1	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0.8	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	356.4	12.9	430.1	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.82	112.65	70.73	7.61	307.83	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.46	26.54	10.52	6.64	55.17	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.94	14.5	0	0	16.44	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	1500	2048.13	800.17	691.56	61.56	3601.43	240
Potas [mg]	10%	3500	0.58	1547.22	132.25	197.64	1877.7	54
Wapń [mg]	10%	875	5.88	143.39	52.41	166.86	368.55	42
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	770.97	201.99	119.88	1092.89	189
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	312.86	14.06	16.2	345.32	114
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	6.79	2.4	0.16	9.58	147
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	13.63	224.4	0	238.03	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	2.35	0.04	3.61	36
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.23	0.56	0.03	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.4	0.05	0.04	1.5	300
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.41	0.5	0.2	1.12	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	9.14	0.05	0.13	9.34	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	8.18	0	0	8.18	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.68	2.22	1.92	0.17	9	267

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	3313.4	168
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	13927.1	168
Białko [g]	10%	42.46	137.8	324
Tłuszcz [g]	10%	76.97	84	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	36.2	1694
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	551.55	202
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	253.29	463
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	100.11	890
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	4347.59	290
Potas [mg]	10%	3500	22831.89	652
Wapń [mg]	10%	875	1223.24	139
Fosfor [mg]	10%	580	2314.94	399
Magnez [mg]	10%	303.75	820.01	270
Żelazo [mg]	10%	6.5	42.46	653
Witamina A [µg]	25%	282.5	1603.41	568
Witamina D [µg]	10%	10	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	72.03	1601
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	5.19	1039
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	3.78	757
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	78.7	1369
Witamina C [mg]	55%	33.75	885.53	2624
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.86	322