

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 29.08-07.09.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-29
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 - Sobota, 2026-08-29

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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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. 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: 2 - Niedziela, 2026-08-30

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)] - 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.] Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Rzodkiewka 50.00g	Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% - 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% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% - Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% - 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)] - 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.] - Ogórek 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-31

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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Mleko 2% taciaste 16%, Szczypiorek 4% 5. Jabłko 150.00g 6. Połędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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 Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 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% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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. 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] 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

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-09-01

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 średnie 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 (dwutlenek siarki) 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 muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 5. Salata 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: 5 - Środa, 2026-09-02

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 średnie 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 średnie 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 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.]	- 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: 6 - Czwartek, 2026-09-03

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 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. 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 zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 tradycyjna HORTEx 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. 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 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: 7 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, 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 Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mleko-wych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. Zupa krem z zielonego groszku bezglutenowa zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnie 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% 2. Ryba z pieca 2016 80.00g składniki: Miruna (ryba) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda (gorczyca) 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 6. 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.]	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. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. 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.]	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-09-05

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 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 średnie 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 ziółowy 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 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. 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: 9 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 400.00g 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 RW 120.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mleko-wych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 50.00g - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	- Zupa Koperkowa z ryżem brązowym rw 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 płynnie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% - Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	- 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 chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - 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: 10 - Poniedziałek, 2026-09-07

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. Paluszki wieprzowe RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 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 ziemniaczana bezmleczna rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Marchew 2%, Por 1%, Pieprz ziółowy 0% 2. Leczo 2016 300.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 5. Banan 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. Kielbasa krakowska RW 50.00g [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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	504	893.3	709.7	90.7	2197.8	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2121.5	3754	2970.3	381	9227	111
Białko [g]	10%	42.46	15.3	41.2	29.4	6.1	92.1	216
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	29	36.5	3.6	85.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	5.1	25.8	2.1	43.1	2018
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	1.1	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.3	0	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	14.4	87	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.55	123.1	66.1	8.46	273.22	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.84	17.43	5.98	7.38	44.64	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	12.77	0.63	0	14.84	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.51
Sód [mg]	10%	1500	1792.53	281.34	1201.74	68.4	3344.02	224
Potas [mg]	10%	3500	184.18	1944.38	60.79	219.6	2408.96	69
Wapń [mg]	10%	875	15.24	101.38	880.73	185.4	1182.76	136
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	772.77	9.48	133.2	937.82	162
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	289.91	6.27	18	324.3	106
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	7.17	0.54	0.18	8.55	131
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	4	0.15	0.04	5.82	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.71	0.01	0.04	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.46	0.03	0.22	0.8	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.63	0.09	0.15	12.97	226
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	4.97	0.78	3.33	0.19	8.36	248

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-30

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: 3 (Poniedziałek), 2026-08-31

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: 4 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	585.9	867.3	539.7	90.7	2083.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2454.2	3636	2269.2	381	8740.6	106
Białko [g]	10%	42.46	12.5	36.6	21.8	6.1	77.1	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	35.6	19.3	3.6	87	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.4	7.2	11.8	2.1	34.8	1627
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	19.2	0	1.1	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.5	0	0.1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.5	0	14.4	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.56	105.58	70.02	8.46	254.62	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.34	16.75	8.3	7.38	38.78	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	11.32	0.86	0	13.31	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.69
Sód [mg]	10%	1500	1593.69	666.02	2415.3	68.4	4743.42	316
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1613.84	203.53	219.6	2143.67	61
Wapń [mg]	10%	875	18.98	92.14	12.41	185.4	308.95	35
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	735.5	15.15	133.2	892.44	154
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	273.78	7.98	18	305.14	101
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.6	0.58	0.18	6.96	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	161.86	13.8	0	183.38	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.05	2.05	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.77	0.68	0.04	5.5	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.39	0.04	0.04	1.49	298
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.5	0.02	0.22	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	10.1	0.68	0.15	11.05	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	39.06	8.27	0	51.97	155
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	11.85	351

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-09-02

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: 6 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	566.8	914.3	720.1	90.7	2291.9	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2383.8	3851.1	3013.5	381	9629.6	116
Białko [g]	10%	42.46	22.1	44.6	25.8	6.1	98.7	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.5	13.1	37.4	3.6	73.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.9	1.1	20.4	2.1	35.6	1664
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	70.12	8.46	327.68	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.09	33.46	7.15	7.38	62.09	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	36.64	0.36	0	38.44	342
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.27
Sód [mg]	10%	1500	2411.73	270.97	1729.86	68.4	4480.97	299
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	4.8	0.19	11.2	332

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	491	826	619.2	90.7	2027	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2069.7	3479.6	2596.4	381	8526.8	103
Białko [g]	10%	42.46	16.3	21.7	21.5	6.1	65.6	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.7	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	1620
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	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	11.1	356.4	14.4	381.9	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.51	140.34	70.61	8.46	294.93	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.52	22.77	8.3	7.38	52.98	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0	7.92	0.86	0	8.78	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	1500	601.65	928.84	2554.89	68.4	4153.79	277
Potas [mg]	10%	3500	0.58	1448.71	335.2	219.6	2004.1	57
Wapń [mg]	10%	875	5.88	53.23	58.94	185.4	303.46	35
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	196	217.11	133.2	546.35	94
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	88.63	19.86	18	128.68	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	2.5	2.76	0.18	5.67	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	0	123.88	238.2	0	362.08	128
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	0.26	0.09	0.04	0.4	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.2	0.53	0.22	0.96	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	4.2	0.73	0.15	5.1	89
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	25.18	8.27	0	33.46	100
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: 8 (Sobota), 2026-09-05

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: 9 (Niedziela), 2026-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	616.7	719.5	344.6	97.2	1778.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2603.9	3020.6	1454	409	7487.6	89
Białko [g]	10%	42.46	16.4	32.4	1.3	6.9	57.1	134
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.7	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	1220
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	106.8	98.42	66.1	10.04	281.38	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.93	12.83	5.98	6.8	36.56	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0	13.26	0.63	0	13.89	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	1500	605.15	408.43	553.74	102.06	1669.39	111
Potas [mg]	10%	3500	21.36	2310.98	60.79	324	2717.14	78
Wapń [mg]	10%	875	10.16	134.09	16.73	275.4	436.4	49
Fosfor [mg]	10%	580	7.24	533.89	9.48	197.64	748.27	129
Magnez [mg]	10%	303.75	5.21	164.18	6.27	27.54	203.21	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	4.82	0.54	0.16	6.23	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	0.52	61.66	4.87	1.35	68.41	24
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	0.57	0.01	0.06	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.54	0.03	0.33	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	9.21	0.09	0.21	9.6	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.31	37	2.92	0.81	41.05	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	1.13	1.53	0.28	4.17	124

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	569.5	865.5	518.3	97.2	2050.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2392.5	3649.1	2176.6	409	8627.4	104
Białko [g]	10%	42.46	17.5	23.8	11	6.9	59.4	139
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.1	18.2	21	3.2	64.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15	4.7	10.6	1.9	32.4	1514
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.8	1.9	1	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0.3	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32.1	162	12.9	207.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.48	158.3	71.13	10.04	314.96	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.04	44.42	10.02	6.8	73.29	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	13.53	0	0	14.39	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	1500	1464.93	147.2	1047.42	102.06	2761.62	185
Potas [mg]	10%	3500	203.62	2266.17	60.43	324	2854.23	82
Wapń [mg]	10%	875	12.36	112.2	27.03	275.4	427	48
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	415.06	91.83	197.64	719.7	125
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	154	7.58	27.54	197.07	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.54	1.21	0.16	6.5	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	1039.02	102	1.35	1156.17	409
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.37	1.44	0.04	2.53	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.33	0.25	0.03	4.31	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.7	0.02	0.06	0.83	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.23	0.33	1.09	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.08	0.02	0.21	9	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	47.62	0	0.81	56.71	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.06	0.4	2.9	0.28	6.9	206

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2017.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8475.5	102
Białko [g]	10%	42.46	70.7	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	72.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	34.2	1600
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	278.84	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.46	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	14.95	133
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3558.15	238
Potas [mg]	10%	3500	2473.51	71
Wapń [mg]	10%	875	620.4	71
Fosfor [mg]	10%	580	740.83	128
Magnez [mg]	10%	303.75	221.77	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.35	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	316.91	112
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.88	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.21	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.11	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.89	264