

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 20.02-01.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-02-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Zupa Krupnik ryżowy RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Ryż biały 8%, 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%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Śledź w jogurcie 150.00g</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Sobota, 2026-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 130.00g [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.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Słonina 3%, 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [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.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Ogórek kwaszony 80.00g Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kielbasa szynkowa RW 100.00g [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.] Salata lodowa rw 30.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka chłopska RW 130.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</p> <p>2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1%</p> <p>3. Mandarynki 100.00g</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 100.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka 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.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 130.00g [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]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [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.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynek z indyka RW 130.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Banan 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 120.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony n/zab. wege RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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 ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	622.9	701.5	372.7	68	1765.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2607.2	2948.2	1564.4	285.7	7405.8	88
Białko [g]	10%	42.46	25.1	20.4	12.3	4.5	62.5	147
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.5	22.4	15.3	2.7	71.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	4.7	7.2	1.6	34.3	1607
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	3.9	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0.8	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.8	324	10.8	372.6	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.69	109.73	46.69	6.34	226.46	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.98	17.38	5.7	5.53	47.6	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.76	10.84	0.86	0	15.47	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.53
Sód [mg]	10%	1500	930.37	567	513.6	51.3	2062.28	137
Potas [mg]	10%	3500	384.14	2131.93	323.23	164.7	3004.02	86
Wapń [mg]	10%	875	737.73	131.93	54.71	139.05	1063.44	121
Fosfor [mg]	10%	580	27.28	409.66	198.75	99.9	735.6	127
Magnez [mg]	10%	303.75	12	132.44	18.78	13.5	176.72	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.99	4.06	2.56	0.13	7.76	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	91.65	162.28	285.29	0	539.23	190
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	7.27	2.2	0.04	10.19	102
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	1.93	1.19	0.03	4.36	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.38	0.09	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.38	0.48	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	6.77	0.73	0.11	8.52	149
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	35.93	8.27	0	58.7	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	1.57	1.42	0.14	5.15	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	450.4	848.6	398.2	68	1765.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1891.4	3565.4	1673	285.7	7415.7	89
Białko [g]	10%	42.46	24.2	35.9	18.2	4.5	83	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.3	27.5	15.5	2.7	64.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	7.6	9.1	1.6	27.3	1277
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.7	0	10.8	90.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	47.38	121.03	46.45	6.34	221.22	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.87	7.6	4.32	5.53	22.32	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.45	13.47	0.36	0	14.28	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.89
Sód [mg]	10%	1500	2395.03	223	2435.1	51.3	5104.44	340
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1818.75	71.77	164.7	2079.55	60
Wapń [mg]	10%	875	10.17	131.72	18.89	139.05	299.84	34
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	582.25	19.47	99.9	705.42	121
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	149.38	33.18	13.5	199.88	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.72	0.51	0.13	5.72	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	39.62	77.69	0	186.77	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.12	0	0.03	2.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.5	0	0.03	0.55	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.44	0.01	0.16	0.63	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	16.66	0.13	0.11	16.95	295
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	23.77	1.44	0	26.38	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.65	0.61	6.76	0.14	12.76	378

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	408.2	633.7	452.7	68	1562.8	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1711.1	2663.7	1894.2	285.7	6554.9	79
Białko [g]	10%	42.46	13.1	33.4	7	4.5	58.2	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.5	20.2	23.9	2.7	65.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.6	5.5	10.1	1.6	29.9	1402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	0	0.8	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.6	0	10.8	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	47.95	83.73	52.53	6.34	190.56	70
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7	10.34	4.4	5.53	27.28	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	8.84	0.37	0	10.65	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.98
Sód [mg]	10%	1500	653.1	1337.9	1642.02	51.3	3684.34	245
Potas [mg]	10%	3500	184.09	2153.42	36.67	164.7	2538.89	73
Wapń [mg]	10%	875	375.29	73.74	12.41	139.05	600.51	68
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	455.08	5.7	99.9	583.05	100
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	149.65	4.65	13.5	177.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.92	0.41	0.13	5.13	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	81.35	70.42	0	305.68	108
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.71	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.72	0.09	0.03	2.47	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.1	0.01	0.03	1.17	235
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.42	0.02	0.16	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.43	0.05	0.11	12.69	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	29.44	1.75	0	83.04	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	3.71	4.56	0.14	9.21	273

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	246	859.1	516.9	68	1690.2	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1036.9	3621.9	2162.5	285.7	7107.1	84
Białko [g]	10%	42.46	1	35.6	12.3	4.5	53.5	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	19.5	26.8	2.7	55.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	7.3	9.8	1.6	23.3	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.4	3.3	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	1.8	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.3	0	10.8	102.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	46.38	140.02	57.33	6.34	250.09	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.68	26.65	13.52	5.53	50.39	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.32	9.92	1.77	0	13.02	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	1500	386.86	281.46	1172.25	51.3	1891.88	126
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1344.59	138.07	164.7	1753.77	50
Wapń [mg]	10%	875	18.9	250.05	38.92	139.05	446.94	51
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	559.04	30.42	99.9	697.94	119
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	131.63	16.17	13.5	166.64	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.26	0.54	0.13	6.53	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	50.23	81.49	0	206.95	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0.04	1.81	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.98	1.31	0.03	3.33	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.64	0.03	0.03	0.72	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.77	0.04	0.16	0.99	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	4.21	0.28	0.11	4.72	82
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	30.13	8.39	0	43.17	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	0.78	3.25	0.14	4.72	141

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	357.7	588.5	256.1	68	1270.4	64
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1505.5	2474.6	1079.3	285.7	5345.3	64
Białko [g]	10%	42.46	15.6	30.5	1.4	4.5	52.2	123
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	17	6.8	2.7	38.2	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	4.5	4.5	1.6	19	889
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.9	0.2	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	47.43	83.58	47.95	6.34	185.31	68
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.81	15.76	7	5.53	36.12	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.11	10.64	1.44	0	12.19	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	1500	460.23	716.7	383.1	51.3	1611.34	108
Potas [mg]	10%	3500	11.83	1767.13	184.09	164.7	2127.76	60
Wapń [mg]	10%	875	10.3	88.29	15.29	139.05	252.94	29
Fosfor [mg]	10%	580	2.37	437.64	22.35	99.9	562.27	96
Magnez [mg]	10%	303.75	3.39	107.58	10.14	13.5	134.62	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.28	3.4	0.65	0.13	4.48	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.03	36.14	153.89	0	259.08	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	0.8	1.62	0.03	2.51	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.02	0.02	0.03	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.37	0.08	0.16	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.01	10.35	1.08	0.11	11.57	201
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.92	21.68	51.84	0	74.45	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.27	1.99	1.06	0.14	4.02	119

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	444.7	732.5	441.5	68	1686.9	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1867.1	3089.5	1847.4	285.7	7090	84
Białko [g]	10%	42.46	23	46.2	10.6	4.5	84.5	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	13.4	23.2	2.7	57.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.4	4.4	10.4	1.6	27	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.6	0	0.8	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.4	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	47.38	113.73	47.71	6.34	215.18	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.87	13.22	3.69	5.53	27.32	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.45	14.25	0.36	0	15.06	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.25
Sód [mg]	10%	1500	2395.03	644.68	1751.1	51.3	4842.12	323
Potas [mg]	10%	3500	24.32	2725.89	71.77	164.7	2986.7	86
Wapń [mg]	10%	875	10.17	109.79	18.89	139.05	277.91	32
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	552.61	19.47	99.9	675.79	116
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	177.1	33.18	13.5	227.6	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	5.63	0.51	0.13	6.63	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	672.1	77.69	0	819.25	291
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.35	0	0.03	1.44	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.37	0	0.03	1.42	284
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.53	0.01	0.16	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	13.34	0.13	0.11	13.63	237
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	37.9	1.44	0	40.51	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.65	1.79	4.86	0.14	12.1	359

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	565	706.3	455.6	68	1795.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2363	2968.3	1906.4	285.7	7523.6	91
Białko [g]	10%	42.46	24.8	34.3	7.3	4.5	71.1	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.2	21.5	23.9	2.7	78.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	4.4	10.1	1.6	37	1731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.2	0	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.7	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	49.16	100.4	53.05	6.34	208.96	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.18	18.17	4.59	5.53	35.49	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.63	13.19	0.63	0	15.46	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	39.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.74
Sód [mg]	10%	1500	924.07	702.79	1642.74	51.3	3320.91	222
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1916.56	60.79	164.7	2325.86	67
Wapń [mg]	10%	875	735.21	119.76	16.73	139.05	1010.77	116
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	657.73	9.48	99.9	789.45	136
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	252.2	6.27	13.5	282.09	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.63	0.54	0.13	7.97	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	67.64	72.37	0	293.91	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.71	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.86	0.15	0.03	2.67	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.33	0.01	0.03	1.41	284
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.43	0.03	0.16	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	10.23	0.09	0.11	11.53	201
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	29.52	2.92	0	84.28	250
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	1.95	4.56	0.14	8.3	246

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	647.8	522.4	361	68	1599.3	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2715.2	2199.5	1519.1	285.7	6719.7	80
Białko [g]	10%	42.46	15	20.9	15.4	4.5	56.1	131
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.8	12	11.6	2.7	55.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.4	1.1	8.1	1.6	23.2	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0	0.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.4	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.77	88.5	49.24	6.34	227.87	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.92	9.84	8.46	5.53	56.76	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.73	11.83	1.23	0	16.8	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.25
Sód [mg]	10%	1500	1507.65	516.38	462.01	51.3	2537.35	169
Potas [mg]	10%	3500	717.34	2094.5	117.58	164.7	3094.13	88
Wapń [mg]	10%	875	23.39	88.65	23.17	139.05	274.28	32
Fosfor [mg]	10%	580	49.35	284.54	10.83	99.9	444.63	77
Magnez [mg]	10%	303.75	54.69	112.55	6.49	13.5	187.24	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	3.5	0.64	0.13	5.48	84
Witamina A [μg]	25%	282.5	164.02	65.1	76.7	0	305.83	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	2.3	0.05	0.03	4.3	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.39	0.01	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.2	0.32	0.01	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	5.73	0.12	0.11	7.7	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.91	43.93	5.52	0	107.36	318
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.18	1.43	1.28	0.14	6.34	188

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	565	646.6	343.9	68	1623.6	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2363	2713.2	1443.1	285.7	6805.2	82
Białko [g]	10%	42.46	24.8	33.8	7.2	4.5	70.5	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.2	23.3	14.7	2.7	71	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	5.1	7.4	1.6	35	1637
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	49.16	80.92	45.61	6.34	182.04	67
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.18	19.06	4.5	5.53	36.28	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.63	11.26	0.25	0	13.16	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.75
Sód [mg]	10%	1500	924.07	367.92	1929.66	51.3	3272.96	219
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2129.36	24.61	164.7	2502.49	72
Wapń [mg]	10%	875	735.21	119.43	10.25	139.05	1003.95	115
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	410.11	3.81	99.9	536.17	93
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	121.45	3.84	13.5	148.91	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.59	0.35	0.13	7.73	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	50.97	69.44	0	274.32	97
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.1	0.06	0.03	4.82	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.35	0	0.03	0.42	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.43	0.01	0.16	0.69	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.09	0.03	0.11	12.33	215
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.58	1.17	0	83.59	248
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	1.02	5.36	0.14	8.18	242

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	365.9	611	310.4	68	1355.4	68
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1540	2567.7	1305.1	285.7	5698.6	68
Białko [g]	10%	42.46	16	29.8	7.3	4.5	57.8	136
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	18.2	11.3	2.7	44.1	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	7.3	6	1.6	23.2	1086
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	2.1	0.8	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0.4	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	178.2	10.8	297.2	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	49.41	88.19	44.86	6.34	188.82	68
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.62	13.45	3.69	5.53	31.3	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.23	12.5	0.36	0	14.09	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	1500	465.18	450.6	956.9	51.3	1923.99	128
Potas [mg]	10%	3500	118.03	2463.47	137.61	164.7	2883.82	82
Wapń [mg]	10%	875	23.35	131.68	42.16	139.05	336.25	39
Fosfor [mg]	10%	580	10.92	496.24	120.45	99.9	727.53	126
Magnez [mg]	10%	303.75	6.54	148.2	39.12	13.5	207.37	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.64	1.6	0.13	7.03	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.76	72.67	189.9	0	339.33	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	1.51	0.04	2.82	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	1.24	0.28	0.03	1.61	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.49	0.03	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.56	0.26	0.16	1.01	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	8.76	0.16	0.11	9.17	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	43.6	1.44	0	50.6	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	1.25	2.65	0.14	4.8	142

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1611.4	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	6766.6	81
Białko [g]	10%	42.46	64.9	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	60.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	27.9	1307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	209.65	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.09	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	14.02	125
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	48
Sód [mg]	10%	1500	3025.16	202
Potas [mg]	10%	3500	2529.7	72
Wapń [mg]	10%	875	556.68	64
Fosfor [mg]	10%	580	645.78	111
Magnez [mg]	10%	303.75	190.9	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.45	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	353.04	125
Witamina D [µg]	10%	10	2.78	28
witamina E [mg]	30%	4.5	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.84	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.88	189
Witamina C [mg]	55%	33.75	65.21	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.56	224