

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 11.04-20.04.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-04-11
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, 2026-04-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia 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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW Dieta bezglutenowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 22%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Por 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>7. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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: gorczycy, gluten.]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Ogórek 80.00g Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 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 średnio 100% fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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)] Łopátka pieczona RW 100.00g [składniki: łopátka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-04-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia 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. 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]</p> <p>5. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g</p> <p>6. Sałata 20.00g</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 CAT E 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-04-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia 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 nadbuchański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana bezmleczna rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 34%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Marchew 2%, Por 1%, Pieprz ziółowy 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 muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia 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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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 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 - Środa, 2026-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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. Sznoka prasowana RW 135.00g [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 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny 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. Pieczeń z łopatki bez glutenu RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 99%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%</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 warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia 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. Sznoka 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. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-04-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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. Polędwica z indyka 120.00g</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa bezglutenowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 29%, Pieczarka uprawna świeża 13%, 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], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</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 słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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. 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: 7 - Piątek, 2026-04-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Mandarynki 100.00g Pomidor 80.00g Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] Ogórek 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-04-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [składniki: skrobia 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. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [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>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 31%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Wątróbka drobiowa duszona bezglutenowa RW 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 71%, Cebula 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>7. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-04-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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 100.00g [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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabelana bezglutenowa RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</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 ziółowy 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. 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>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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>1. Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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 topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-04-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Ogórek 80.00g 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)] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz czerwony bezglutenowy zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Burak 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% Kurczak ze szpinakiem bez glutenu RW 250.00g składniki: Szpinak 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 135.00g [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.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	340.4	1045.5	554.7	68	2008.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1436.3	4396.1	2325.9	285.7	8444.1	101
Białko [g]	10%	42.46	1	36.8	7.4	4.5	49.9	119
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7.8	32.2	25.2	2.7	68	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	9.1	11.4	1.6	28	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.6	0	0.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.6	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.1	0	10.8	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.8	159.08	74.68	6.34	306.92	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.3	42.42	12.39	5.53	72.65	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	13.98	0.63	0	15.74	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.74
Sód [mg]	10%	1500	505.72	789.01	1762.57	51.3	3108.61	208
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2571.69	61.05	164.7	2904.4	83
Wapń [mg]	10%	875	18.93	176.16	16.68	139.05	350.83	40
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	529.99	9.49	99.9	647.98	111
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	194.23	6.23	13.5	219.29	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.13	0.53	0.13	8.38	129
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	164.65	72.37	0	312.25	111
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.23	0.67	0.04	1.62	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0	7.4	0.15	0.03	7.58	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.7	0.01	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.69	0.03	0.16	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	17.53	0.09	0.11	17.86	311
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	98.79	2.92	0	106.35	316
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.4	2.19	4.89	0.14	7.77	230

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	777.9	696	454	68	1996.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3265.4	2922.2	1909.1	285.7	8382.7	100
Białko [g]	10%	42.46	25.9	32.2	7.7	4.5	70.5	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.6	25.1	16.2	2.7	75.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.1	8.2	8.7	1.6	40.8	1910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0.8	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.6	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	10.8	119	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	98.64	89.79	69.67	6.34	264.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	38.49	18.94	14.13	5.53	77.1	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.65	9.27	0.86	0	12.79	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	1500	1042.84	432.27	2054.53	51.3	3580.95	239
Potas [mg]	10%	3500	624	1637.55	203.79	164.7	2630.05	76
Wapń [mg]	10%	875	744.78	124.77	12.36	139.05	1020.97	116
Fosfor [mg]	10%	580	43.6	440.05	15.16	99.9	598.72	104
Magnez [mg]	10%	303.75	52.49	109.78	7.94	13.5	183.71	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	3.83	0.58	0.13	5.46	84
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.42	39.86	81.3	0	203.58	72
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.12	0.68	0.03	2.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.34	0.04	0.03	0.48	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.46	0.02	0.16	0.81	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.44	0.68	0.11	8.01	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.95	23.91	8.27	0	41.15	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.89	1.2	5.7	0.14	8.95	265

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	514.8	830.4	524	68	1937.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2164.5	3504.7	2199	285.7	8154	97
Białko [g]	10%	42.46	19.4	30	12.1	4.5	66.2	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.8	15	22.2	2.7	58.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.6	5.9	10.7	1.6	28.9	1353
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	4.7	0	0.8	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	52.2	0	10.8	202.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.11	149.75	68.89	6.34	292.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.17	32.32	11.94	5.53	61.97	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.25	12.05	0.36	0	12.66	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.76
Sód [mg]	10%	1500	1795.83	751.82	1762.93	51.3	4361.88	291
Potas [mg]	10%	3500	77.83	2321.52	72.03	164.7	2636.09	75
Wapń [mg]	10%	875	29.01	103.32	18.84	139.05	290.24	33
Fosfor [mg]	10%	580	84.5	465.2	19.48	99.9	669.09	115
Magnez [mg]	10%	303.75	8.75	133.74	33.14	13.5	189.13	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	3.46	0.5	0.13	5.35	82
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	92.06	77.69	0	239.21	86
Witamina D [μg]	10%	10	1.34	0	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	3.59	0	0.03	3.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.46	0	0.03	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.41	0.01	0.16	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	16.08	0.13	0.11	16.4	285
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	55.23	1.44	0	57.84	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.98	2.08	4.89	0.14	10.9	324

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	511.3	909.9	355.2	68	1844.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2155.3	3835.9	1498.8	285.7	7775.9	93
Białko [g]	10%	42.46	16.4	28.1	1.5	4.5	50.7	120
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	22.4	8.1	2.7	46.6	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	9.8	5.8	1.6	26.9	1259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.2	0.2	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.56	152.06	69.58	6.34	310.55	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.94	15.05	14.8	5.53	63.34	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.24	6.65	1.44	0	10.34	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.99
Sód [mg]	10%	1500	599.41	1046.48	502.93	51.3	2200.13	147
Potas [mg]	10%	3500	161.13	1157.54	184.35	164.7	1667.72	48
Wapń [mg]	10%	875	28.34	74.59	15.24	139.05	257.23	30
Fosfor [mg]	10%	580	18.13	391.04	22.36	99.9	531.44	91
Magnez [mg]	10%	303.75	9.02	81.34	10.1	13.5	113.96	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	3.34	0.65	0.13	4.91	75
Witamina A [μg]	25%	282.5	85.55	120.37	153.89	0	359.82	127
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.8	0.67	0.04	2.19	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.5	1.62	0.03	3.31	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.95	0.02	0.03	1.03	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.31	0.08	0.16	0.57	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.16	8.69	1.09	0.11	10.06	175
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.83	14.17	51.84	0	76.84	228
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.66	2.9	1.39	0.14	5.5	163

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	731.4	753.9	366.3	68	1919.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3065.3	3155	1546.3	285.7	8052.5	97
Białko [g]	10%	42.46	34.1	31.9	0.9	4.5	71.6	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.5	33.5	8.4	2.7	78.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.5	8.6	6.3	1.6	33.1	1549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.3	0	10.8	75.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.68	88.1	71.83	6.34	240.96	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.19	19.87	12.22	5.53	64.82	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.79	14.4	0.25	0	17.44	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	1500	3383.29	440.18	552.79	51.3	4427.57	295
Potas [mg]	10%	3500	90.75	1755.44	24.87	164.7	2035.76	59
Wapń [mg]	10%	875	16.68	143.6	10.2	139.05	309.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	604.72	3.82	99.9	725.05	125
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	240.77	3.8	13.5	266.01	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.78	0.34	0.13	7.63	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	65.07	69.44	0	206.82	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.8	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	3.45	0.06	0.03	3.63	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.01	0	0.03	1.07	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.01	0.16	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	6.68	0.03	0.11	6.97	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	27.98	1.17	0	32.03	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.39	1.22	1.53	0.14	11.06	329

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	468.6	978.2	650.2	68	2165.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1974.5	4114.4	2724.1	285.7	9098.9	109
Białko [g]	10%	42.46	18.6	31.8	24.6	4.5	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.1	29.9	31.3	2.7	77.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	9.6	22	1.6	40.5	1893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.5	4.4	0	0.8	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.1	60.7	0	10.8	127.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.68	150.91	67.78	6.34	294.73	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.8	34.66	13.5	5.53	68.51	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	11.44	0.86	0	13.74	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	1500	1326.97	1074.84	1046.53	51.3	3499.65	233
Potas [mg]	10%	3500	575.31	2438.15	203.79	164.7	3381.95	97
Wapń [mg]	10%	875	18.48	104.3	732.36	139.05	994.2	114
Fosfor [mg]	10%	580	227.56	483.6	15.16	99.9	826.22	142
Magnez [mg]	10%	303.75	45.74	131.97	7.94	13.5	199.15	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	5.49	0.58	0.13	7.4	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	171	55.76	81.3	0	308.06	110
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	1.4	0.67	0.04	2.86	29
witamina E [mg]	30%	4.5	1.73	0.75	0.68	0.03	3.2	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.09	0.04	0.03	1.22	246
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.64	0.02	0.16	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	5.33	13.19	0.68	0.11	19.32	336
Witamina C [mg]	55%	33.75	52.86	33.45	8.27	0	94.6	281
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.68	2.98	2.9	0.14	8.74	260

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	573.3	985.9	342.4	68	1969.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2421.9	4162	1445.2	285.7	8315.1	99
Białko [g]	10%	42.46	17	40.6	1.1	4.5	63.4	150
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.6	17.1	7.8	2.7	38.3	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	6.1	5.8	1.6	22.3	1042
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5	0	0.8	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.56	173.92	66.91	6.34	350.75	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.45	20.23	12.57	5.53	64.79	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.68	13.27	0.36	0	16.31	145
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.62
Sód [mg]	10%	1500	550.81	802.06	501.49	51.3	1905.67	126
Potas [mg]	10%	3500	397.65	2391.58	90.75	164.7	3044.68	87
Wapń [mg]	10%	875	45.08	100.32	16.68	139.05	301.14	34
Fosfor [mg]	10%	580	38.02	361.24	16.6	99.9	515.77	89
Magnez [mg]	10%	303.75	25.76	148.58	7.94	13.5	195.78	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.15	4.82	0.36	0.13	6.48	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	38.75	674.31	72.3	0	785.36	279
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.04	0.71	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	2.65	0.08	0.03	3.65	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.58	0.01	0.03	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.39	0.02	0.16	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.91	7.1	0.13	0.11	8.26	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.25	44.09	2.88	0	70.22	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	2.22	1.39	0.14	4.76	141

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	507.3	984	518.6	68	2078	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2130.6	4132.2	2176.3	285.7	8724.9	105
Białko [g]	10%	42.46	13.2	30.9	11.6	4.5	60.4	143
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.8	36.1	22.2	2.7	80.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.9	9.5	10.7	1.6	35.9	1678
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.4	0	0.8	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.8	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	366.4	0	10.8	377.2	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.58	138.37	68.05	6.34	282.34	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.8	23.34	12.12	5.53	55.8	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	9.31	0.25	0	11	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	1500	772.93	1248.07	1257.49	51.3	3329.8	222
Potas [mg]	10%	3500	184.35	2131.36	24.87	164.7	2505.29	72
Wapń [mg]	10%	875	375.24	77.35	10.2	139.05	601.85	69
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	545.74	3.82	99.9	671.83	116
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	124.15	3.8	13.5	151.55	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	12.3	0.34	0.13	13.44	206
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	183.98	69.44	0	407.33	144
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.19	0.67	0.04	1.58	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.3	0.06	0.03	6.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.66	0	0.03	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	2.73	0.01	0.16	2.99	599
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	14.68	0.03	0.11	15.92	277
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	52.33	1.17	0	105.34	312
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.14	3.46	3.49	0.14	8.32	246

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	510.3	880.6	517.5	68	1976.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2147.2	3707.8	2170.9	285.7	8311.8	100
Białko [g]	10%	42.46	19.5	29.5	10.9	4.5	64.7	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	23.6	21.3	2.7	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	9.2	10.3	1.6	30.4	1421
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0.8	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.5	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.19	142.63	72.02	6.34	291.2	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.31	27.13	26.07	5.53	73.05	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.11	10.37	3.55	0	15.05	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1500	2055.25	1079.51	1297.72	51.3	4483.79	299
Potas [mg]	10%	3500	227.91	2198.51	106.95	164.7	2698.08	78
Wapń [mg]	10%	875	16.68	89.54	18.93	139.05	264.21	30
Fosfor [mg]	10%	580	18.94	449.65	8.59	99.9	577.09	99
Magnez [mg]	10%	303.75	9.56	139.82	5.33	13.5	168.21	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	3.69	0.58	0.13	5.11	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	49.38	75.22	0	207.85	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	1.24	0	0.03	2.02	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.4	0.01	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.45	0	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.71	8.1	0.11	0.11	9.05	158
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	29.63	4.63	0	43.71	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.7	2.99	3.6	0.14	11.2	332

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	605.5	872.7	355.2	68	1901.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2537.2	3671.2	1498.8	285.7	7993.1	96
Białko [g]	10%	42.46	16.2	31.3	1.5	4.5	53.7	127
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.8	26.1	8.1	2.7	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.1	8.8	5.8	1.6	29.3	1373
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.8	0	0.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.7	0.2	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	59.3	0	10.8	232.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.33	133.2	69.58	6.34	279.47	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.57	32.64	14.8	5.53	65.55	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	10.55	1.44	0	12.35	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.96
Sód [mg]	10%	1500	1428.94	813.73	502.93	51.3	2796.91	186
Potas [mg]	10%	3500	150.6	2121.39	184.35	164.7	2621.05	75
Wapń [mg]	10%	875	37.83	201.32	15.24	139.05	393.45	45
Fosfor [mg]	10%	580	108.4	417.24	22.36	99.9	647.91	112
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	169.87	10.1	13.5	206.81	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.35	6.87	0.65	0.13	9.01	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.3	102.98	153.89	0	431.18	152
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.02	0.67	0.04	2.18	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	4.28	1.62	0.03	6.28	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.4	0.02	0.03	0.5	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.53	0.08	0.16	1.03	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	14.32	1.09	0.11	15.68	273
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	61.79	51.84	0	116.51	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.96	2.26	1.39	0.14	6.99	207

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1979.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8325.3	100
Białko [g]	10%	42.46	63.1	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	31.6	1479
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	291.35	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	66.76	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	13.74	122
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3369.5	225
Potas [mg]	10%	3500	2612.51	75
Wapń [mg]	10%	875	478.37	55
Fosfor [mg]	10%	580	641.11	110
Magnez [mg]	10%	303.75	189.36	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.32	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	346.15	123
Witamina D [µg]	10%	10	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	4.18	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.75	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	74.46	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.42	250