

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 10-19.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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 80.00g [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 50.00g</p> <p>5. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12%</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 Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g 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. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. 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: 2 - Czwartek, 2026-06-11

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 120.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. Łopatką pieczona RW 120.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%</p> <p>2. Leczo 2016 350.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</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. Jabłko 150.00g</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: 3 - Piątek, 2026-06-12

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 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.] Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 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)] Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka prasowana RW 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] Ogórek kwaszony 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: 4 - Sobota, 2026-06-13

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 160.00g [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. Szynek z tłuszczkiem RW 150.00g [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. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 500.00g 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. wieprzowina w jarzynach rw 400.00g składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 RW 150.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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: 5 - Niedziela, 2026-06-14

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 160.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 100.00g Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 500.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g 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 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 160.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] Salata 50.00g 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: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Sałata 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 Brokułowa niezabielana RW 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Zapiekanka z ziemniakówi warzyw RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Marchew 12%, Seler korzeniowy 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Por 2%, Smalec 2%</p> <p>3. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Banan 200.00g</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 RW 150.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 - Wtorek, 2026-06-16

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 160.00g [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 drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 350.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Banan 150.00g</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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: 8 - Środa, 2026-06-17

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 160.00g [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)] Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g Twaróg z jogurtem RW 150.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty płatnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ziemniaczana diety RW 500.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 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% Mizeria ze śmietaną IŻŻ 150.00g Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 160.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kiełbasa rolada schabowa RW 150.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] Salata 50.00g 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: 9 - Czwartek, 2026-06-18

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 160.00g [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 120.00g [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 gorczyca.]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Barszcz biały bezglutenowy rw 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Woda wodociągowa 34%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kiełbasa 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 pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 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%</p> <p>2. Schab pieczony rw 120.00g 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 300.00g 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 słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</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: 10 - Piątek, 2026-06-19

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 160.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz czerwony bezglutenowy zabieleny RW 500.00g 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% Ryba z pieca 2016 150.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb bezglutenowy RW 160.00g [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 kwaszony 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 (Środa), 2026-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	539.3	823.3	530.1	68	1960.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2276	3456.3	2221.7	285.7	8239.9	99
Białko [g]	10%	42.46	11.4	41.8	7.4	4.5	65.3	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.3	29.6	24.7	2.7	69.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	5.3	10.9	1.6	26	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	14.6	0	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	6.8	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	81.3	0	10.8	111.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.38	102.74	69.85	6.34	275.33	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.12	14.68	13.4	5.53	56.74	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.39	11.21	0.86	0	13.46	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.96
Sód [mg]	10%	1500	560.38	302.52	1715.23	51.3	2629.44	174
Potas [mg]	10%	3500	432.22	1614.42	203.79	164.7	2415.13	69
Wapń [mg]	10%	875	305.74	107.54	12.36	139.05	564.7	64
Fosfor [mg]	10%	580	257.25	811.05	15.16	99.9	1183.37	204
Magnez [mg]	10%	303.75	38.94	285.88	7.94	13.5	346.27	114
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.02	4.94	0.58	0.13	6.69	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.36	56.43	81.3	0	212.09	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.5	0.67	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	4.1	0.68	0.03	5.17	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.86	0.04	0.03	1.04	209
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.42	0.47	0.02	0.16	1.09	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.56	15.45	0.68	0.11	16.82	293
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	20.58	8.27	0	32.97	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.55	0.84	4.76	0.14	6.57	195

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	433.3	865.3	524.7	68	1891.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1820	3640	2207.8	285.7	7953.7	96
Białko [g]	10%	42.46	8.6	31.7	18.2	4.5	63.1	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	24.9	16.7	2.7	61.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	8.8	9.8	1.6	29.1	1364
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0.1	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.7	0	10.8	77.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	61.13	134.82	76.57	6.34	278.87	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.87	14.79	24.66	5.53	56.86	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.25	12.68	2.7	0	15.63	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	1500	2307.79	195.87	2000.17	51.3	4555.14	303
Potas [mg]	10%	3500	24.87	2110.77	181.65	164.7	2481.99	71
Wapń [mg]	10%	875	10.2	151.13	11.28	139.05	311.67	35
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	508.03	12.19	99.9	623.95	108
Magnez [mg]	10%	303.75	3.8	134.37	6.23	13.5	157.9	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	5.24	0.62	0.13	6.35	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	1666.66	77.84	0	1813.96	643
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.93	0.67	0.04	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.9	0.51	0.03	3.51	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.79	0.04	0.03	0.88	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.5	0.03	0.16	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	9.27	0.21	0.11	9.64	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	51.72	6.2	0	59.1	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.41	0.54	5.55	0.14	11.38	338

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	859.8	524.6	528.6	68	1981.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3607	2210.2	2224.8	285.7	8328	100
Białko [g]	10%	42.46	30.1	23.5	18.5	4.5	76.8	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.8	11.2	17.4	2.7	68.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.9	1.7	10.9	1.6	40.2	1881
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.5	0	0.8	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.4	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.03	87.47	74.56	6.34	271.42	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.96	16.12	12.67	5.53	72.29	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.29	10.42	0.36	0	13.08	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	1500	1201.42	373.36	2606.23	51.3	4232.32	282
Potas [mg]	10%	3500	534	1975.94	72.03	164.7	2746.67	78
Wapń [mg]	10%	875	877.98	85.25	18.84	139.05	1121.13	128
Fosfor [mg]	10%	580	27.04	266.52	19.48	99.9	412.95	71
Magnez [mg]	10%	303.75	46.73	114.12	33.14	13.5	207.49	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.76	3.58	0.5	0.13	4.98	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.62	249.38	77.69	0	404.7	143
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	1.62	0	0.03	1.93	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0	0.03	0.46	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.32	0.01	0.16	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	5.64	0.13	0.11	6.53	113
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.07	40.77	1.44	0	48.29	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.33	1.03	7.23	0.14	10.58	314

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	398.2	1103.9	552.5	68	2122.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1681.1	4619.6	2328.7	285.7	8915.3	107
Białko [g]	10%	42.46	1.4	39.7	20.1	4.5	65.8	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.8	51.2	15.4	2.7	78.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	13.7	10.7	1.6	32.8	1537
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	26.2	0	0.8	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.6	0	10.8	130.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.58	129.04	83.75	6.34	297.72	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.42	29	19.6	5.53	68.57	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	16.13	0.86	0	17.86	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	1500	592.03	442.13	650.53	51.3	1736	114
Potas [mg]	10%	3500	203.79	3119.54	203.79	164.7	3691.82	106
Wapń [mg]	10%	875	12.36	127.91	12.36	139.05	291.69	33
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	616.04	15.16	99.9	746.27	129
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	179.57	7.94	13.5	208.95	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.11	0.58	0.13	7.41	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	87.07	81.3	0	249.67	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.16	0.67	0.04	2.55	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.88	0.68	0.03	6.28	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.37	0.04	0.03	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.79	0.02	0.16	1.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.51	0.68	0.11	13.99	244
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	52.24	8.27	0	68.8	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	1.22	1.8	0.14	4.34	129

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-06-14

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	496.2	814	585.2	68	1963.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2093.4	3418	2462.2	285.7	8259.6	99
Białko [g]	10%	42.46	15.8	35.8	22.9	4.5	79.3	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.4	28.7	19.7	2.7	63.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	9.6	10.8	1.6	31	1450
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	0.8	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	124	0	10.8	134.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.41	108.64	79.2	6.34	274.6	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.83	23.61	13.61	5.53	58.6	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	11.26	0.63	0	12.25	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	1500	1132.03	495.68	2445.67	51.3	4124.7	274
Potas [mg]	10%	3500	72.03	2276.12	61.05	164.7	2573.9	74
Wapń [mg]	10%	875	18.84	90.97	16.68	139.05	265.55	30
Fosfor [mg]	10%	580	19.48	494.6	9.49	99.9	623.48	107
Magnez [mg]	10%	303.75	33.14	136.31	6.23	13.5	189.19	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.5	4.6	0.53	0.13	5.78	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.69	74.07	72.37	0	224.14	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0.04	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.6	0.15	0.03	1.78	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.48	0.01	0.03	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.54	0.03	0.16	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.72	0.09	0.11	9.07	158
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	44.44	2.92	0	48.8	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.14	1.37	6.79	0.14	10.31	306

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	654.4	701.1	552.5	68	1976.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2743.6	2952.6	2328.7	285.7	8310.7	99
Białko [g]	10%	42.46	9.2	16.3	20.1	4.5	50.3	119
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.7	14.6	15.4	2.7	62.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.5	3.4	10.7	1.6	29.3	1372
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.2	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.1	0	10.8	16.9	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.97	134.94	83.75	6.34	313.01	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.67	63.47	19.6	5.53	102.28	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1	18	0.86	0	19.87	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.74
Sód [mg]	10%	1500	2101.15	320.18	650.53	51.3	3123.17	207
Potas [mg]	10%	3500	97.23	3208.3	203.79	164.7	3674.03	106
Wapń [mg]	10%	875	23.16	135.23	12.36	139.05	309.81	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	401.46	15.16	99.9	531.69	92
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	186.02	7.94	13.5	216.12	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	5.01	0.58	0.13	6.45	99
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.3	127.42	81.3	0	284.02	101
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.09	0.68	0.03	4.05	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.5	0.04	0.03	0.6	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.71	0.02	0.16	0.97	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	8.94	0.68	0.11	9.89	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.68	76.45	8.27	0	89.41	266
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.83	0.88	1.8	0.14	7.8	232

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	398.2	952.2	611.9	68	2030.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1681.1	4017.4	2567.6	285.7	8552	102
Białko [g]	10%	42.46	1.4	20.4	14.3	4.5	40.8	96
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.8	19.5	26.1	2.7	57.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	4.9	12.6	1.6	25.9	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	10.8	44.4	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.58	178.91	80.17	6.34	344.01	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.42	70.56	13.4	5.53	103.93	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	10.68	0.63	0	12.18	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.23
Sód [mg]	10%	1500	592.03	241.34	1495.27	51.3	2379.95	158
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1608.26	61.05	164.7	2037.8	59
Wapń [mg]	10%	875	12.36	146.4	16.68	139.05	314.5	36
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	377.98	9.49	99.9	502.54	87
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	111.28	6.23	13.5	138.95	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.24	0.53	0.13	4.49	69
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	58.12	72.37	0	211.8	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.78	0.15	0.03	3.64	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.47	0.01	0.03	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.03	0.16	0.71	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.49	0.09	0.11	5.38	94
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	20.81	2.92	0	32.01	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	0.67	4.15	0.14	5.94	177

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	664.6	637.1	647.6	68	2017.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2804.1	2679.9	2723.3	285.7	8493.2	102
Białko [g]	10%	42.46	20.4	30.9	29	4.5	85	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	18.6	22.6	2.7	59.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.7	4.9	11.8	1.6	29.2	1366
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0	0.8	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1	0.1	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.2	0	10.8	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.26	90.85	82.72	6.34	292.19	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	46.02	15.66	15.82	5.53	83.05	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.88	8.98	1.49	0	13.36	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.22
Sód [mg]	10%	1500	651.25	697.35	2915.83	51.3	4315.74	286
Potas [mg]	10%	3500	289.47	2371.89	264.09	164.7	3090.15	89
Wapń [mg]	10%	875	22.44	101.91	23.16	139.05	286.57	34
Fosfor [mg]	10%	580	29.56	474.06	24.61	99.9	628.13	108
Magnez [mg]	10%	303.75	12.98	138.88	11.99	13.5	177.35	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.86	3.82	0.89	0.13	5.72	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	98.88	54.46	86.17	0	239.52	85
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.55	0.67	0.04	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	0.65	0.83	0.03	2.4	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.13	0.05	0.03	1.28	258
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.42	0.06	0.16	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	11.98	0.77	0.11	13.64	236
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	32.67	11.2	0	62.71	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	1.93	8.09	0.14	10.78	320

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	454.4	869.7	591.9	68	1984.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1914.6	3650.8	2490.4	285.7	8341.7	100
Białko [g]	10%	42.46	7	41.7	23	4.5	76.3	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	31.4	19.8	2.7	67.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	10.9	10.8	1.6	31.4	1471
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.6	0	0.8	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.4	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	141.4	0	10.8	314.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.2	111.49	80.84	6.34	275.88	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.86	25.1	15.18	5.53	58.68	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	12.97	0.86	0	14.46	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	1500	651.52	1033.21	2449.63	51.3	4185.68	278
Potas [mg]	10%	3500	120.9	2806.65	203.79	164.7	3296.04	94
Wapń [mg]	10%	875	37.83	140.74	12.36	139.05	330	37
Fosfor [mg]	10%	580	101.29	570.97	15.16	99.9	787.33	135
Magnez [mg]	10%	303.75	11.63	166.9	7.94	13.5	199.97	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.52	5.42	0.58	0.13	7.66	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.37	103.95	81.3	0	359.63	128
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.92	0.67	0.04	3.08	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	1.21	0.68	0.03	2.34	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.38	0.04	0.03	1.5	301
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.6	0.02	0.16	1.06	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	14.1	0.68	0.11	15.02	261
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	43.54	8.27	0	54.74	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	2.87	6.8	0.14	10.46	310

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	763.3	527.8	392.5	68	1751.8	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3197.4	2224.4	1657.3	285.7	7365	89
Białko [g]	10%	42.46	29.4	32.7	1.4	4.5	68.3	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.9	10.5	8.8	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	26.1	1.7	6.7	1.6	36.2	1695
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.2	0	0.8	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.4	0	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	1.9	0	10.8	12.7	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.58	81.29	76.99	6.34	243.21	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.42	24.7	12.41	5.53	57.07	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	11.6	0.36	0	12.82	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	1500	1240.03	391.04	1092.43	51.3	2774.82	185
Potas [mg]	10%	3500	203.79	2069.44	72.03	164.7	2509.96	72
Wapń [mg]	10%	875	876.36	169.75	18.84	139.05	1204.01	137
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	260	19.48	99.9	394.55	68
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	119.96	33.14	13.5	174.54	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.53	0.5	0.13	5.76	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	76.3	77.69	0	235.3	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.7	0	0.03	1.41	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.33	0.01	0.16	0.54	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.82	0.13	0.11	5.76	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	45.78	1.44	0	55.5	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.44	1.08	3.03	0.14	6.93	206

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1968	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8275.9	99
Białko [g]	10%	42.46	67.1	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	31.1	1456
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	286.62	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	71.81	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	14.5	129
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3405.7	226
Potas [mg]	10%	3500	2851.75	82
Wapń [mg]	10%	875	499.96	57
Fosfor [mg]	10%	580	643.43	111
Magnez [mg]	10%	303.75	201.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.13	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	423.48	150
Witamina D [µg]	10%	10	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	3.25	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.82	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.57	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	55.23	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.51	253