

Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 08-17.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-08
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 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka z tłuszczkiem RW 120.00g [składniki: mięsień szynki ze 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.] 4. Sałata 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Koperkowa zabieleną 400.00g składniki: woda wodociągowa 47%, ziemniaki średnie 31%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, koper ogrodowy 4%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, sól biała, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa 300.00g składniki: fasola biała nasiona suche 67%, woda wodociągowa 23%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cebula 3%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, sól biała, majeranek suszony, czosnek 3. Jabłko 150.00g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% - Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25.00g - Papryka czerwona 80.00g	Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 70%, marchew 8%, ryż biały 8%, seler korzeniowy 5%, koncentrat pomidorowy 30% rw 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], kości wieprzowe s 4%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna (ryba) 95%, cytryna 5%, pieprz czarny mielony - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 62%, jabłko 12%, marchew 11%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 4%, musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	- Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% - Ogórek 80.00g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kalafior mrożony 5%, fasolka szparagowa mrożona 5%, groszek konserwowy zielony i soczysty pudliszki 4%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziółowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: wieprzowina łopatka 46%, marchew 19%, pietruszka korzeń 10%, woda wodociągowa 10%, fasolka szparagowa mrożona 8%, mąka ziemniaczana rw 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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.] 4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 5.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Rosół 2016 400.00g składniki: woda wodociągowa 61%, marchew 13%, pietruszka korzeń 9%, seler korzeniowy 9%, skrzydło kurczaka 4%, cebula 4% 2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 3. Udka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: 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, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 94%, masło ekstra (mleko) 6% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-10-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 35.00g 5. Ogórek 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 62%, jabłko 12%, marchew 11%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 4%, musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw 5. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 49%, ziemniaki średnie 26%, ogórek kwaszony 10%, marchew 6%, pietruszka korzeń 4%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie całe	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-10-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szyunka drobiowa RW 120.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa krem z białych warzyw 2016 400.00g składniki: kalafior 18%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, ciecierzyca w puszce 12%, ziemniaki średnie 12%, pietruszka korzeń 12%, por 12%, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 7%, seler korzeniowy 6%, cebula 5%, masło ekstra (mleko) 2%, czosnek, imbir mielony, gałka muskatołowa, pieprz biały mielony prymat 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% 3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: kasza gryczana 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: burak 78%, jabłko 12%, olej rzepakowy iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Szyunka z indyka RW 120.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol 64%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% tłaciate 16%, szczypiorek 4% 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 33%, brokuły 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, ziele angielskie całe, pieprz ziółowy 2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 98%, przyprawa do wieprzowiny rw 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z 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.] 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Połędwica 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.] 4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawę naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kalafior mrożony 5%, fasolka szparagowa mrożona 5%, groszek konserwowy zielony i soczysty pudliszki 4%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziółowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 450.00g 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 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salceson drobiowy rw 120.00g [składniki: mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: e621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. 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 [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz ziółowy, sól biała 2. Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna (ryba) 95%, cytryna 5%, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 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.] 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3% 6. Banan 180.00g	1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Sałata 50.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-10-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Sznoka prasowana RW 120.00g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 50%, woda wodociągowa 33%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz ziołowy 2. Wołowina w jarzynach diety rw 400.00g składniki: wołowina rostbief 46%, marchew 19%, pietruszka korzeń 10%, woda wodociągowa 10%, fasolka szparagowa mrożona 8%, mąka ziemniaczana rw 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-10-08

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	359.7	908.1	351.3	90.7	1709.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1518.1	3819.4	1482.2	381	7200.9	87
Białko [g]	10%	42.46	1	45	1.3	6.1	53.5	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.4	18	8.5	3.6	38.5	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	1.1	6.3	2.1	15.9	747
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	1.1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	0.1	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	14.4	14.4	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.07	159.24	67.75	8.46	305.52	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.29	27.11	7.55	7.38	52.33	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.37	35.42	0.86	0	36.67	326
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.5
Sód [mg]	10%	1500	553.05	344.71	557.7	68.4	1523.88	102
Potas [mg]	10%	3500	36.76	3117.32	203.53	219.6	3577.22	102
Wapń [mg]	10%	875	12.36	347.89	12.41	185.4	558.07	63
Fosfor [mg]	10%	580	5.7	900.61	15.15	133.2	1054.67	182
Magnez [mg]	10%	303.75	4.61	355.25	7.98	18	385.85	128
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	14.61	0.58	0.18	15.79	243
Witamina A [µg]	25%	282.5	2.92	35.23	13.8	0	51.95	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.05	1.4	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	3.06	0.68	0.04	3.87	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.26	0.04	0.04	1.36	272
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.53	0.02	0.22	0.81	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	6.17	0.68	0.15	7.06	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	21.13	8.27	0	31.17	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	0.95	1.54	0.19	3.8	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	760.2	510.6	485.9	97.2	1854.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3184.2	2146.6	2042.7	409	7782.7	94
Białko [g]	10%	42.46	29.8	23.3	13.5	6.9	73.7	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.8	15.6	18	3.2	73.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	1	9.3	1.9	38.1	1782
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.1	4.2	1	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.9	0.8	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	12.9	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.16	72.98	67.48	10.04	228.68	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.49	14.82	6.61	6.8	44.74	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.64	7.99	0.36	0	9.99	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	10%	1500	1202.55	261.58	692.25	102.06	2258.45	150
Potas [mg]	10%	3500	205.24	1178.36	222.16	324	1929.77	55
Wapń [mg]	10%	875	880.42	90.38	63.26	275.4	1309.47	149
Fosfor [mg]	10%	580	24.83	207.57	218.55	197.64	648.6	112
Magnez [mg]	10%	303.75	11.04	79.2	19.86	27.54	137.65	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	2.31	2.54	0.16	5.75	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.73	46	229.2	1.35	363.28	128
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.04	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	1.7	2.27	0.65	0.03	4.66	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.22	0.07	0.06	0.39	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.17	0.53	0.33	1.12	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	3.39	0.18	0.21	4.97	87
Witamina C [mg]	55%	33.75	52.04	27.6	2.88	0.81	83.33	247
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.72	1.92	0.28	5.64	167

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-10-10

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	557.6	726.6	338.1	90.7	1713.2	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2345.5	3042.9	1426.5	381	7196.1	87
Białko [g]	10%	42.46	21.8	26	0.7	6.1	54.8	129
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	32	8.3	3.6	63.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.8	8.6	6.3	2.1	29	1356
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.3	0	1.1	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	0	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	14.4	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.51	88.95	64.93	8.46	236.85	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.79	19.05	5.57	7.38	44.81	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	10.78	0.06	0	11.71	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	1500	2415.33	321.44	552.12	68.4	3357.31	224
Potas [mg]	10%	3500	203.62	2135.45	6.52	219.6	2565.2	73
Wapń [mg]	10%	875	12.36	90.02	7.01	185.4	294.8	33
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	412.66	0.98	133.2	562	97
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	124.86	2.62	18	153.44	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.17	0.25	0.18	5.19	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	59.26	0.48	0	73.54	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0.05	2.13	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.99	0.01	0.04	3.73	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.89	0	0.04	0.98	196
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0	0.22	0.77	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.43	0.01	0.15	9.27	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	35.55	0.29	0	44.12	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.7	0.89	1.53	0.19	8.39	249

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	549.3	525.6	482.8	90.7	1648.5	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2307.2	2203.9	2032.2	381	6924.5	84
Białko [g]	10%	42.46	13.7	29.3	10.8	6.1	60	140
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.3	19.9	15.7	3.6	60.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.7	7.9	12.3	2.1	33.1	1548
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.7	0	1.1	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2.9	0	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	120.2	0	14.4	296.6	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.2	62.37	74.52	8.46	221.56	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.96	17.14	10.38	7.38	48.87	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	10.43	0	0	11.87	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	1500	2165.58	337.2	1418.85	68.4	3990.04	266
Potas [mg]	10%	3500	244.03	1793.52	0.58	219.6	2257.74	64
Wapń [mg]	10%	875	36.39	144.91	5.88	185.4	372.59	43
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	444.82	0.03	133.2	692.21	120
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	118.77	2.18	18	154.47	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.22	0.22	0.18	6.27	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	188.39	693.28	0	0	881.68	312
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.68	0.67	0.05	2.85	29
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.61	0	0.04	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.36	0	0.04	0.46	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.51	0	0.22	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	7.73	0	0.15	9	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	31.75	0	0	83.59	248
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.01	0.93	3.94	0.19	9.97	295

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	831.2	544.9	621	90.7	2088	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3486.9	2287.1	2602.7	381	8757.9	106
Białko [g]	10%	42.46	29.3	28	8.7	6.1	72.3	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	36.5	19.7	29.3	3.6	89.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	1.6	13.1	2.1	42.7	1998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	1.1	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0	0.1	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	14.4	66.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.42	68.04	80.85	8.46	253.78	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.73	8.61	11.01	7.38	38.74	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.36	8.46	0.63	0	9.45	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.58
Sód [mg]	10%	1500	1202.9	507.28	2065.77	68.4	3844.36	257
Potas [mg]	10%	3500	105.07	1927.9	60.88	219.6	2313.46	66
Wapń [mg]	10%	875	882.26	96.83	16.68	185.4	1181.18	135
Fosfor [mg]	10%	580	21.63	450.28	9.48	133.2	614.61	107
Magnez [mg]	10%	303.75	9.52	142.22	6.23	18	175.98	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.12	0.53	0.18	4.49	69
Witamina A [μg]	25%	282.5	5.16	63.87	4.87	0	73.91	27
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.05	1.4	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.47	0.15	0.04	4.75	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.37	0.01	0.04	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.34	0.03	0.22	0.64	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.19	15.26	0.09	0.15	15.7	273
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.1	35.98	2.92	0	42	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.4	5.73	0.19	9.61	285

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	649.9	1092.7	500.8	97.2	2340.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2729.1	4582.3	2107.1	409	9827.7	118
Białko [g]	10%	42.46	20.8	45.5	12.6	6.9	86	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26	42.7	17.1	3.2	89.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.1	13.7	13.4	1.9	41.2	1929
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.5	0	1	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.7	0	12.9	121.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.58	139.89	74.37	10.04	307.89	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.04	26.57	10.47	6.8	55.9	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	17.11	0.63	0	18.6	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.93
Sód [mg]	10%	1500	2069.73	657.82	1590.57	102.06	4420.19	295
Potas [mg]	10%	3500	203.62	2053.27	60.88	324	2641.77	76
Wapń [mg]	10%	875	12.36	245.75	16.68	275.4	550.2	62
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	904.29	9.48	197.64	1126.57	195
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	338.32	6.23	27.54	380.05	125
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	8.2	0.53	0.16	9.49	145
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	168.69	4.87	1.35	188.71	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.08	0.15	0.03	3.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.57	0.01	0.06	1.69	340
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.63	0.03	0.33	1.03	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.85	0.09	0.21	11.84	207
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	48.94	2.92	0.81	60.96	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.74	1.82	4.41	0.28	11.05	328

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	453.6	590.1	360.5	97.2	1501.5	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1912.6	2481.7	1520.5	409	6323.9	76
Białko [g]	10%	42.46	14.4	30.4	1.6	6.9	53.4	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.1	16.5	8.7	3.2	40.7	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	4.3	6.4	1.9	21.6	1011
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.4	0	1	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0.2	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	60.7	0	12.9	75.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.7	85.64	69.55	10.04	236.94	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.23	22.88	8.84	6.8	48.77	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.11	11.76	1.44	0	13.31	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	1500	631.05	731.99	554.1	102.06	2019.22	135
Potas [mg]	10%	3500	47.83	2307.77	184.09	324	2863.7	81
Wapń [mg]	10%	875	40.9	109.14	15.29	275.4	440.74	50
Fosfor [mg]	10%	580	24.33	445.84	22.35	197.64	690.17	119
Magnez [mg]	10%	303.75	6.45	133.49	10.14	27.54	177.63	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.3	3.96	0.65	0.16	5.09	78
Witamina A [μg]	25%	282.5	1.68	74.24	86.4	1.35	163.68	58
Witamina D [μg]	10%	10	0.68	0.52	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1.34	1.62	0.03	3.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.12	0.02	0.06	1.22	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.42	0.08	0.33	0.88	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	11.33	1.08	0.21	12.68	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.01	44.54	51.84	0.81	98.2	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	2.03	1.53	0.28	5.04	150

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	535.4	812.4	583.9	97.2	2029	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2251.1	3441.4	2449.5	409	8551.1	103
Białko [g]	10%	42.46	22.6	16.4	14.3	6.9	60.4	142
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	4.6	25.7	3.2	52.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.4	1.5	12.3	1.9	26.2	1226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.7	0	1	1.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.6	0	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.7	0	12.9	18.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.85	182.19	73.89	10.04	333.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.56	53.44	10.56	6.8	77.37	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.37	11.73	0.36	0	12.46	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	1500	2410.62	278.08	1965.33	102.06	4756.11	318
Potas [mg]	10%	3500	36.67	1328.48	71.86	324	1761.02	50
Wapń [mg]	10%	875	12.41	185.89	18.84	275.4	492.56	55
Fosfor [mg]	10%	580	5.7	377.25	19.47	197.64	600.08	103
Magnez [mg]	10%	303.75	4.65	81.2	33.14	27.54	146.54	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	3.09	0.51	0.16	4.18	64
Witamina A [μg]	25%	282.5	2.92	71.35	10.2	1.35	85.83	30
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.32	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	1.27	0	0.03	1.4	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.29	0	0.06	0.37	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.34	0.01	0.33	0.7	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	3.6	0.13	0.21	4.01	70
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	24.73	1.44	0.81	28.73	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.69	0.77	5.45	0.28	11.89	354

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	671.8	585.1	673.2	81.6	2011.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2815.2	2467.5	2821	342.9	8446.8	102
Białko [g]	10%	42.46	24.7	24.3	18.6	5.5	73.3	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.9	10.1	31.9	3.2	77.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.5	2.3	13.8	1.9	40.7	1905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0	4.3	1	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.4	0.8	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	12.9	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.37	105.64	78.02	7.61	262.66	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.38	58.4	10.83	6.64	86.26	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0	13.24	0.63	0	13.87	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	1500	1094.85	383.7	1701.36	61.56	3241.48	216
Potas [mg]	10%	3500	0.58	2189.17	192.55	197.64	2579.95	75
Wapń [mg]	10%	875	725.88	118.16	63.21	166.86	1074.12	123
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	205.41	211.44	119.88	536.77	92
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	139.01	18.11	16.2	175.52	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	4.24	2.71	0.16	7.34	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	48.56	229.27	0	277.83	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.04	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.05	0.71	0.03	1.8	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.28	0.07	0.04	0.4	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.35	0.54	0.2	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	4.3	0.15	0.13	4.59	80
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	29.13	2.92	0	32.06	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.04	1.06	4.72	0.17	8.1	240

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	462.4	1174.2	569.1	81	2286.8	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1942.6	4936.4	2380.9	340.8	9601	115
Białko [g]	10%	42.46	21.9	51.7	24.5	5.8	104	246
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	38.1	30	2.7	88.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	7.4	20.7	1.6	39.8	1863
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.9	0	0.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	6.7	0	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.3	0	10.8	127.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.71	162.29	50.64	8.37	276.01	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.24	22.56	10.19	5.67	50.68	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	12.69	0.86	0	14.99	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.11
Sód [mg]	10%	1500	2240.73	354.53	926.73	85.05	3607.06	241
Potas [mg]	10%	3500	184.18	2090.14	203.62	270	2747.94	79
Wapń [mg]	10%	875	15.24	117.87	732.36	229.5	1094.98	125
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	656.24	15.15	164.7	858.46	148
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	133.44	7.94	22.95	174.45	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	7.54	0.58	0.13	8.91	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.4	44.74	13.8	1.12	146.06	52
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.99	0.67	0.04	2.38	24
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	6.04	0.68	0.03	8.38	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.42	0.04	0.05	0.54	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.53	0.02	0.27	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	15.24	0.68	0.17	17.19	299
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	26.84	8.27	0.67	87.63	261
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.22	0.98	2.57	0.23	9.01	267

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1918.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8061.2	97
Białko [g]	10%	42.46	69.1	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	67.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	32.8	1537
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	266.39	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	54.85	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	15.29	136
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3301.81	220
Potas [mg]	10%	3500	2523.78	72
Wapń [mg]	10%	875	736.87	84
Fosfor [mg]	10%	580	738.41	128
Magnez [mg]	10%	303.75	206.16	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.25	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	230.65	82
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.92	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.78	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.9	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.63	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	59.18	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.25	245