

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-11
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> 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:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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 krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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 Barszcz czerwony bezglutenowy zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Burak 25%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Leczo 2016 250.00g 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%, Bazylija suszona 0%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</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 RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Wołowina pieczeń 100.00g</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Środa, 2026-05-13**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Banan 150.00g</p> <p>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. <b>Salceson drobiowy rw</b> 80.00g [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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</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 Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> <p>5. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczyca</b>.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 120.00g</p> <p>4. Sałata lodowa rw 30.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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 Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Risotto z mięsem i warzyw RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 29%, Marchew 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Mandarynki 80.00g</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>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)]</li> <li>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kielbasa podlaska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>. <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 2%, Słonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja</b>.], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>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)]</li> <li>Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Salata 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>5. warzywa gotowane z masłem rw 170.00g składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Pasta z ryby RW 150.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b>błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty-zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Sałata 5.00g</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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</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>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p>	<p>1. Rosół 2016 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4%</p> <p>2. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>3. Ogórek 80.00g</p> <p>4. 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>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-05-18**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Jabłko 200.00g</p> <p>4. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 120.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. 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 <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata 25.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Szyńka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Papryka czerwona 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. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Słonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Wołowina pieczeń 100.00g</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>5. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. 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>5. Sałata lodowa rw 30.00g</p> <p>6. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Środa, 2026-05-20**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>Rzodkiewka 30.00g</li> <li>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)]</li> <li>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Pomidorowa z m.bezglutenowym zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 13%, Makaron bezglutenowy S 10%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b> , Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> 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.]</li> <li>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)]</li> <li>Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczyca</b>.]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	612.2	584.8	283	81	1561.1	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2561.9	2454.3	1193.2	340.8	6550.5	79
Białko [g]	10%	42.46	17.9	25.3	1	5.8	50.2	118
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.6	19.7	7.3	2.7	61.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.7	4.9	5.2	1.6	25.5	1194
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.6	0	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.9	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	26.7	0	10.8	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.37	82.76	53.82	8.37	209.33	77
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.74	15.72	5.23	5.67	38.37	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	12.9	1.12	0	15.15	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.62
Sód [mg]	10%	1500	1554.67	324.71	454.29	85.05	2418.74	162
Potas [mg]	10%	3500	166.8	1586.8	106.69	270	2130.3	61
Wapń [mg]	10%	875	40.08	135.94	18.98	229.5	424.51	49
Fosfor [mg]	10%	580	100.39	523.89	8.58	164.7	797.57	136
Magnez [mg]	10%	303.75	10.73	237.86	5.37	22.95	276.92	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	6	0.58	0.13	8.3	127
Witamina A [μg]	25%	282.5	177.22	872.67	75.22	1.12	1126.24	399
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.49	0.67	0.04	2.65	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	1.8	0	0.03	2.09	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.8	0.01	0.05	0.91	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.38	0	0.27	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.98	0.11	0.17	6.41	111
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	32.71	4.63	0.67	42.65	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.31	0.9	1.26	0.23	6.04	179

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	719.6	712.5	408.8	68	1909	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3008	2987.6	1718	285.7	7999.5	96
Białko [g]	10%	42.46	20.1	34.6	7	4.5	66.4	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.8	28.2	15.5	2.7	86.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.1	5.3	8.2	1.6	35.3	1653
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.7	0	0.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.2	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.4	0	10.8	87.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.58	85.47	60.23	6.34	222.64	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.28	12.42	11.56	5.53	41.81	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	11.07	0	0	12.19	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.01
Sód [mg]	10%	1500	2236.42	431.91	1997.47	51.3	4717.11	314
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2412.06	0.75	164.7	2684.46	77
Wapń [mg]	10%	875	378.93	102.71	5.88	139.05	626.58	72
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	517.12	0.04	99.9	625.65	107
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	146.47	2.18	13.5	167.48	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.56	0.22	0.13	6.5	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	103.83	67.5	0	246.56	88
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.58	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.96	0	0.03	5	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.6	0	0.03	0.64	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.56	0	0.16	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	11.63	0	0.11	11.86	206
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	62.3	0	0	66.93	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.21	1.19	5.54	0.14	11.79	350

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	692.1	702.1	472.4	81	1947.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2912.8	2943.3	1987.3	340.8	8184.4	98
Białko [g]	10%	42.46	26.1	33.8	19	5.8	84.9	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.8	28.1	16.3	2.7	69	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.7	6.1	8.6	1.6	28.1	1318
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.3	0	0.8	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.5	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.6	0	10.8	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.32	83.79	62.32	8.37	253.81	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.37	16.08	12.64	5.67	77.77	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.15	10.96	0.36	0	14.48	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	1500	1070.38	851.4	1998.19	85.05	4005.04	267
Potas [mg]	10%	3500	737.04	2188.2	90.75	270	3286	95
Wapń [mg]	10%	875	20.46	106.42	16.68	229.5	373.08	42
Fosfor [mg]	10%	580	42.16	444.47	16.6	164.7	667.94	115
Magnez [mg]	10%	303.75	52.49	122.18	7.94	22.95	205.56	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4	0.36	0.13	5.62	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	23.92	106.48	72.3	1.12	203.83	72
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.67	0.04	1.42	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	3.57	0.08	0.03	4.65	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	1.15	0.01	0.05	1.31	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.46	0.02	0.27	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	11.34	0.13	0.17	12.97	225
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	49.2	2.88	0.67	67.11	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	2.36	5.55	0.23	10.01	296

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	430.4	588.6	602	68	1689.1	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1813.8	2475.5	2519.4	285.7	7094.6	85
Białko [g]	10%	42.46	29.3	13.6	24.9	4.5	72.5	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.1	15.2	30.9	2.7	61	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.1	0.9	21.5	1.6	30.2	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	4.6	0	0.8	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	3.5	0.2	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	220.3	0	0	10.8	231.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	50.97	106.46	56.59	6.34	220.37	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.68	16.6	7.73	5.53	40.56	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.37	14.3	1.44	0	16.12	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.28
Sód [mg]	10%	1500	1453.24	221.2	991.5	51.3	2717.26	181
Potas [mg]	10%	3500	507.18	1618.24	184.09	164.7	2474.22	70
Wapń [mg]	10%	875	42.15	112.86	735.29	139.05	1029.36	118
Fosfor [mg]	10%	580	350.23	331.95	22.35	99.9	804.44	138
Magnez [mg]	10%	303.75	52.13	114.26	10.14	13.5	190.04	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.94	4.05	0.65	0.13	6.78	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	177.82	71.71	153.89	0	403.43	142
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	3.58	1.62	0.03	5.82	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.43	0.02	0.03	0.61	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.4	0.27	0.08	0.16	0.92	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12	6.1	1.08	0.11	19.32	336
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	43.02	51.84	0	96.62	286
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.03	0.61	2.75	0.14	6.79	201

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	450.7	774	478.6	81	1784.4	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1898.7	3248.7	2004.3	340.8	7492.6	90
Białko [g]	10%	42.46	16.1	33	10.3	5.8	65.4	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.2	27	23.9	2.7	65.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	6.5	11.1	1.6	27.6	1290
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	0	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.9	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	8.7	0	10.8	19.5	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.28	106.66	55.64	8.37	240.95	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.42	19.7	4.65	5.67	57.44	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.81	14.37	0.31	0	17.5	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.06
Sód [mg]	10%	1500	463.06	407.99	1314.24	85.05	2270.35	152
Potas [mg]	10%	3500	192.99	2123.51	30.64	270	2617.15	76
Wapń [mg]	10%	875	15.65	143.82	11.33	229.5	400.31	45
Fosfor [mg]	10%	580	14.53	395.76	4.76	164.7	579.76	100
Magnez [mg]	10%	303.75	7.4	164.09	4.24	22.95	198.69	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.68	5.14	0.38	0.13	6.35	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	79.38	61.12	69.93	1.12	211.57	75
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.05	0.67	0.04	1.44	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.45	0.07	0.03	3.13	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.56	0	0.05	0.66	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.3	0.01	0.27	0.63	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.23	5.89	0.04	0.17	6.35	110
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.13	36.67	1.46	0.67	45.94	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.28	1.13	3.65	0.23	5.67	167



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	664.3	652.2	486	68	1870.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2785.2	2734.9	2043.8	285.7	7849.8	95
Białko [g]	10%	42.46	33.7	31	10.4	4.5	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30	24.7	16.9	2.7	74.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.9	13.1	7	1.6	40.6	1901
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.4	3.2	0.8	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.2	1.7	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.4	0	10.8	116.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.36	82.22	73.55	6.34	227.49	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15	9.9	15.04	5.53	45.48	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	12	1.38	0	14.83	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.74
Sód [mg]	10%	1500	2579.23	704.62	891.68	51.3	4226.84	281
Potas [mg]	10%	3500	184.35	2476.23	91.24	164.7	2916.52	84
Wapń [mg]	10%	875	375.24	119.79	14.85	139.05	648.94	75
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	479.99	27.02	99.9	629.28	109
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	146.05	8.46	13.5	178.11	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.61	0.56	0.13	5.96	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	115.63	88.2	0	357.73	126
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.44	0.44	0.03	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.19	0.01	0.03	1.27	256
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.5	0.03	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	12.1	0.44	0.11	13.75	239
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	69.37	12.42	0	133.64	397
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.16	1.95	2.47	0.14	10.56	313

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	698.7	652.8	347.6	68	1767.2	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2926.9	2738.3	1466.9	285.7	7418	89
Białko [g]	10%	42.46	14.4	31.2	1.2	4.5	51.4	122
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.7	25.3	8.4	2.7	70.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.5	5.3	6.3	1.6	27.8	1302
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	11	0	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.3	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	101.6	0	10.8	274.4	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.79	79.62	66.88	6.34	237.64	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.59	10.99	6.61	5.53	37.74	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	9.23	0.36	0	10.45	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	1500	2133.28	360.2	552.66	51.3	3097.45	206
Potas [mg]	10%	3500	263.64	1101.56	90.49	164.7	1620.4	47
Wapń [mg]	10%	875	33.51	197.73	16.73	139.05	387.04	45
Fosfor [mg]	10%	580	106.96	433.66	16.59	99.9	657.12	113
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	132.35	7.98	13.5	167.18	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	6.44	0.37	0.13	8.52	131
Witamina A [µg]	25%	282.5	183.3	727.85	72.3	0	983.45	349
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.9	0.67	0.04	3.05	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	5.2	0.08	0.03	6.26	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.3	0.01	0.03	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.57	0.02	0.16	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	6.02	0.13	0.11	6.98	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	52.49	2.88	0	63.65	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.92	1	1.53	0.14	7.74	230

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	791.7	413.9	304.4	81	1591.1	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3316.5	1751.5	1284.7	340.8	6693.6	80
Białko [g]	10%	42.46	29.5	28.3	0.8	5.8	64.6	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37.1	2.1	7.2	2.7	49.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	0.4	5.2	1.6	33.1	1547
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	0.8	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.7	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.58	75.27	59	8.37	229.22	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.99	14.29	11.16	5.67	54.12	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.6	10.25	0.31	0	14.16	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.32
Sód [mg]	10%	1500	1203.54	239.45	451.52	85.05	1979.57	132
Potas [mg]	10%	3500	241.69	2391.21	31.39	270	2934.3	84
Wapń [mg]	10%	875	877.13	63.03	17.22	229.5	1186.9	135
Fosfor [mg]	10%	580	16.23	458.67	4.8	164.7	644.41	111
Magnez [mg]	10%	303.75	7.62	130.02	6.43	22.95	167.02	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.76	3.53	0.6	0.13	5.04	77
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	83.7	69.93	1.12	236.06	84
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.92	0.07	0.03	2.71	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.46	0	0.05	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.39	0.01	0.27	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.29	16.68	0.05	0.17	17.2	299
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	50.22	1.46	0.67	60.63	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.66	1.25	0.23	4.94	146

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-05-19

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	377.8	714.4	538.6	68	1699	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1594.8	2997.5	2262.8	285.7	7140.9	85
Białko [g]	10%	42.46	1.3	36.7	13.2	4.5	55.8	132
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.5	25.9	21	2.7	58.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	5.2	10.6	1.6	23.9	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.7	1.9	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.6	0.4	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	162	10.8	234.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.27	89.77	74.25	6.34	244.65	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.11	6.46	12.94	5.53	39.05	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.9	12.62	0.37	0	13.9	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.3
Sód [mg]	10%	1500	553.42	1242.66	2164.6	51.3	4011.99	267
Potas [mg]	10%	3500	115.5	1716.41	96.78	164.7	2093.39	60
Wapń [mg]	10%	875	11.73	134.48	33.51	139.05	318.78	36
Fosfor [mg]	10%	580	13.99	667.64	97.51	99.9	879.05	151
Magnez [mg]	10%	303.75	7.13	272.42	10.01	13.5	303.06	99
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.49	6.61	1.4	0.13	8.64	134
Witamina A [µg]	25%	282.5	121.5	48.98	172.42	0	342.9	121
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	1.44	0.04	2.75	27
witamina E [mg]	30%	4.5	1.01	2.08	0.34	0.03	3.47	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.61	0.03	0.03	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.05	0.47	0.25	0.16	0.95	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.29	0.08	0.11	9.17	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	32.4	21.35	1.75	0	55.5	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	3.45	6.01	0.14	10.02	297

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	467	685	521.8	81	1754.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1967.4	2876.8	2195	340.8	7380.2	89
Białko [g]	10%	42.46	16.1	31.9	19.6	5.8	73.5	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	24	17.8	2.7	58.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	4.6	9.8	1.6	26.2	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.22	89.91	71.44	8.37	239.95	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.14	15.78	9.47	5.67	41.08	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.78	9.25	1.44	0	11.47	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	1500	634.2	683.55	2102.1	85.05	3504.92	234
Potas [mg]	10%	3500	75.55	1794.7	184.09	270	2324.35	66
Wapń [mg]	10%	875	18.13	104.51	15.29	229.5	367.44	42
Fosfor [mg]	10%	580	7.5	372.92	22.35	164.7	567.48	97
Magnez [mg]	10%	303.75	5.28	103.99	10.14	22.95	142.37	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.5	3.34	0.65	0.13	4.64	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	73.67	69.57	153.89	1.12	298.26	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	3.33	1.62	0.03	5.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.07	0.02	0.05	1.16	232
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.36	0.08	0.27	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	10.14	1.08	0.17	11.49	199
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.7	41.74	51.84	0.67	97.96	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	1.89	5.83	0.23	8.76	260

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1757.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7380.4	89
Białko [g]	10%	42.46	66.4	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	29.8	1396
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	232.61	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.34	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	14.03	125
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	3294.93	220
Potas [mg]	10%	3500	2508.11	72
Wapń [mg]	10%	875	576.29	66
Fosfor [mg]	10%	580	685.27	118
Magnez [mg]	10%	303.75	199.64	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.63	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	441	156
Witamina D [µg]	10%	10	2.08	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.17	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.83	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.55	201
Witamina C [mg]	55%	33.75	73.06	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.23	244