

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 20-29.07.2026

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2026-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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><br><b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><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, 2026-07-20**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 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>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa ziemniaczana bezmleczna rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 34%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Marchew 2%, Por 1%, Pieprz ziołowy 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Banan 180.00g</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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 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.]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-21**

| <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<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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>Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Banan 180.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 32%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 muskatowa, 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 pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</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<br/>[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<br/>[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>Polędwica drobiowa RW 120.00g<br/>[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> <li>Rzodkiewka 50.00g</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> |

**Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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. Szynga chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Krupnik ryżowy RW 400.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Ryż biały 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g<br/>składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g<br/>[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>4. Ogórek 160.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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. 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>5. Rzodkiewka 50.00g</p> | <p>1. Zupa Pieczarkowa warzywna niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 34%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, 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>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g<br/>[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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24**

| <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<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Szynka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <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.]</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>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>Pomidor 80200.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>musztarda</b> 2%, kwas cytrynowy rw 0%</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>Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>Ogórek kwaszony 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>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-25**

| <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<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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>Szynka z piersi kurczaka 120.00g</li> <li>Jabłko 180.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>barszcz warzywny n./zabielany RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolyzat 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%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kurczak ze szpinakiem bez nabiału RW 300.00g składniki: Szpinak 54%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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>Polędwica drobiowa RW 100.00g<br/>[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> <li>Salata lodowa rw 20.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>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> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Rosół z makaronem 2016 400.00g<br/>składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 20%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g<br/>składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, <b>mleko 2% łaciata</b> 16%, Szczypiorek 4%</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |



**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-27**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0%<br/>[składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g<br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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 100.00g</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-28**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Banan 180300.00g</p> <p>6. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 60.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g<br/>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 muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g<br/>[składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy</b>.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 10 - Środa, 2026-07-29**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 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. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g<br/>składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g<br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g<br/>składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Banan 180.00g</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[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<br/>[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. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g<br/>[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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 557.6       | 602.7   | 610.8   | 68                | 1839.2          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2345.5      | 2541.7  | 2558.9  | 285.7             | 7732            | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 21.8        | 18.5    | 16.2    | 4.5               | 61.2            | 145                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 19.3        | 11.1    | 29.4    | 2.7               | 62.5            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 11.8        | 3.7     | 13.6    | 1.6               | 30.8            | 1442               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4.9     | 1.9     | 0.8               | 7.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 1.2     | 0.3     | 0                 | 1.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 26.7    | 162     | 10.8              | 199.5           | 67                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 74.51       | 113.17  | 70.3    | 6.34              | 264.33          | 96                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 12.79       | 46.58   | 6.61    | 5.53              | 71.53           | 130                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.86        | 12.02   | 0.36    | 0                 | 13.25           | 118                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.41              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 51.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2415.33     | 126.55  | 1480.11 | 51.3              | 4073.31         | 271                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203.62      | 2696.01 | 150.34  | 164.7             | 3214.69         | 92                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 12.36       | 92.43   | 37.88   | 139.05            | 281.74          | 32                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.15       | 344.61  | 108.39  | 99.9              | 568.07          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 7.94        | 172.12  | 13.38   | 13.5              | 206.96          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 4.09    | 1.36    | 0.13              | 6.17            | 95                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 13.8        | 886.59  | 106.8   | 0                 | 1007.19         | 357                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.31    | 1.44    | 0.04              | 2.46            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.68        | 1.83    | 0.34    | 0.03              | 2.89            | 65                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.04        | 0.68    | 0.04    | 0.03              | 0.8             | 162                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.02        | 0.51    | 0.25    | 0.16              | 0.96            | 192                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.68        | 8.65    | 0.15    | 0.11              | 9.6             | 167                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8.27        | 52.13   | 2.88    | 0                 | 63.29           | 188                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 6.7         | 0.35    | 4.11    | 0.14              | 10.18           | 302                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 496.4       | 508.3   | 345.6   | 81                | 1431.5          | 72                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2097.5      | 2141.5  | 1457.9  | 340.8             | 6037.9          | 72                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 2.4         | 28.9    | 1.1     | 5.8               | 38.4            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.8         | 11      | 8.4     | 2.7               | 31              | 41                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.5         | 4       | 6.3     | 1.6               | 18.5            | 869                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4.4     | 0       | 0.8               | 5.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 1       | 0       | 0                 | 1.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 60.7    | 0       | 10.8              | 71.5            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 103.13      | 78.52   | 66.78   | 8.37              | 256.8           | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 36.72       | 11.24   | 6.34    | 5.67              | 59.99           | 110                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 2.88        | 10.53   | 1.12    | 0                 | 14.53           | 130                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 13.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 21.92              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 64.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 553.92      | 626.34  | 556.89  | 85.05             | 1822.21         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 652.45      | 2460.94 | 106.69  | 270               | 3490.09         | 100                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 17.81       | 90.78   | 18.98   | 229.5             | 357.09          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 34.32       | 446.23  | 8.58    | 164.7             | 653.84          | 112                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 56.49       | 132.38  | 5.37    | 22.95             | 217.2           | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.93        | 4.18    | 0.58    | 0.13              | 5.85            | 89                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 13.12       | 87.13   | 7.72    | 1.12              | 109.1           | 39                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.52    | 0.67    | 0.04              | 1.91            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.37        | 1.94    | 0       | 0.03              | 2.35            | 52                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.06        | 1.17    | 0.01    | 0.05              | 1.3             | 261                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.16        | 0.43    | 0       | 0.27              | 0.87            | 174                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.78        | 12.51   | 0.11    | 0.17              | 13.59           | 237                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7.87        | 52.28   | 4.63    | 0.67              | 65.46           | 194                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.53        | 1.73    | 1.54    | 0.23              | 4.55            | 134                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 358.2       | 762.8   | 541.5   | 68                | 1730.7          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 1512        | 3208.3  | 2272.7  | 285.7             | 7278.9          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 0.9         | 35.2    | 12.5    | 4.5               | 53.3            | 125                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.4         | 22.2    | 22.9    | 2.7               | 56.2            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.3         | 4.3     | 11.3    | 1.6               | 23.6            | 1107               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 8.3     | 0       | 0.8               | 9.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 3.3     | 0       | 0                 | 3.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 72.6    | 0       | 10.8              | 83.4            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 69.81       | 111.24  | 71.67   | 6.34              | 259.07          | 95                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.2        | 13.57   | 8.14    | 5.53              | 37.46           | 69                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.25        | 11.78   | 0.72    | 0                 | 12.75           | 113                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 13.95              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 552.69      | 291.6   | 1309.38 | 51.3              | 2204.98         | 146                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 24.7        | 2437.92 | 180.49  | 164.7             | 2807.82         | 81                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 10.2        | 88.52   | 27.53   | 139.05            | 265.31          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 3.81        | 501.29  | 33.15   | 99.9              | 638.16          | 110                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 3.8         | 139.29  | 13.74   | 13.5              | 170.34          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.34        | 5.83    | 0.51    | 0.13              | 6.83            | 105                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 1.95        | 59.46   | 9.6     | 0                 | 71.01           | 25                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.62    | 0.67    | 0.04              | 2.01            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.06        | 3.18    | 0.17    | 0.03              | 3.45            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0           | 0.44    | 0.03    | 0.03              | 0.52            | 105                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.01        | 0.44    | 0.05    | 0.16              | 0.68            | 136                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.03        | 12.74   | 0.26    | 0.11              | 13.15           | 230                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.17        | 35.67   | 5.76    | 0                 | 42.6            | 126                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.53        | 0.81    | 3.63    | 0.14              | 5.51            | 164                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 603.9       | 672.4   | 554.1   | 81                | 1911.5          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2530.6      | 2814.5  | 2329.8  | 340.8             | 8015.9          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.5        | 23.5    | 23.2    | 5.8               | 65.1            | 153                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4        | 30.5    | 19.6    | 2.7               | 81.3            | 107                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 7.5     | 10.5    | 1.6               | 33.1            | 1549               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 16.9    | 0       | 0.8               | 17.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 3.9     | 0.2     | 0                 | 4.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 77.7    | 0       | 10.8              | 88.5            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.05       | 80.96   | 71.81   | 8.37              | 236.2           | 86                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.83       | 9.8     | 9.6     | 5.67              | 35.91           | 66                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12        | 10.35   | 1.44    | 0                 | 12.91           | 115                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 36.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 46.77              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1593.72     | 272.46  | 2411.7  | 85.05             | 4362.95         | 291                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.78      | 2063.38 | 184.09  | 270               | 2624.26         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93       | 85.57   | 15.29   | 229.5             | 349.3           | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.58        | 443.38  | 22.35   | 164.7             | 639.03          | 109                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33        | 119.02  | 10.14   | 22.95             | 157.45          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 4.68    | 0.65    | 0.13              | 6.06            | 93                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 7.72        | 253.92  | 86.4    | 1.12              | 349.17          | 124                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 1.49    | 0.67    | 0.04              | 2.88            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 2.83    | 1.62    | 0.03              | 4.48            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 0.73    | 0.02    | 0.05              | 0.82            | 165                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0           | 0.76    | 0.08    | 0.27              | 1.13            | 226                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11        | 9.02    | 1.08    | 0.17              | 10.4            | 181                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63        | 33.7    | 51.84   | 0.67              | 90.85           | 270                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.42        | 0.75    | 6.69    | 0.23              | 10.9            | 323                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 14690       | 497.3   | 345.6   | 68                | 15601.1         | 787                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 61780.8     | 2091.8  | 1458.4  | 285.7             | 65616.9         | 787                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 675.9       | 24.8    | 1.4     | 4.5               | 706.8           | 1665               |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 175         | 13.1    | 8.4     | 2.7               | 199.3           | 259                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 49.6        | 0.7     | 6.3     | 1.6               | 58.4            | 2730               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 16.5        | 3.7     | 0       | 0.8               | 21.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 87          | 2.3     | 0       | 0                 | 89.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 178.2       | 0       | 0       | 10.8              | 189             | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 3035.81     | 75.31   | 66.16   | 6.34              | 3183.64         | 1164               |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 2026.57     | 12.35   | 5.53    | 5.53              | 2050            | 3749               |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 866.16      | 11.02   | 0.36    | 0                 | 877.54          | 7800               |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.77              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 23.07              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 60.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 7908.14     | 263.99  | 1058.1  | 51.3              | 9281.54         | 619                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203613.93   | 1989.33 | 71.77   | 164.7             | 205839.74       | 5882               |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 6525.4      | 132.56  | 18.89   | 139.05            | 6815.92         | 779                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15258.81    | 272.21  | 19.47   | 99.9              | 15650.4         | 2698               |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5782.56     | 113.25  | 33.18   | 13.5              | 5942.49         | 1956               |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 362.21      | 3.04    | 0.51    | 0.13              | 365.91          | 5630               |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 13946.7     | 110.62  | 10.2    | 0                 | 14067.52        | 4980               |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.51        | 0       | 0.67    | 0.04              | 2.23            | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 685.18      | 3.33    | 0       | 0.03              | 688.55          | 15301              |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 41.09       | 0.36    | 0       | 0.03              | 41.5            | 8300               |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 28.88       | 0.28    | 0.01    | 0.16              | 29.35           | 5871               |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 681.72      | 5.27    | 0.13    | 0.11              | 687.25          | 11952              |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8300.69     | 66.37   | 1.44    | 0                 | 8368.51         | 24796              |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 21.96       | 0.73    | 2.93    | 0.14              | 23.2            | 688                |



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 521.8       | 635.6   | 340.3   | 81                | 1578.8          | 79                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2203.4      | 2675.2  | 1435.7  | 340.8             | 6655.2          | 79                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 24.2        | 37.6    | 0.9     | 5.8               | 68.7            | 162                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 10.3        | 16.7    | 8.4     | 2.7               | 38.1            | 50                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.7         | 1.8     | 6.3     | 1.6               | 16.5            | 774                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 8.2     | 0       | 0.8               | 9.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 4.8     | 0       | 0                 | 5.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.3        | 128.8   | 0       | 10.8              | 197.9           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 84.61       | 88.93   | 65.32   | 8.37              | 247.24          | 91                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 21.46       | 18.88   | 5.71    | 5.67              | 51.73           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.24        | 10.89   | 0.25    | 0                 | 14.38           | 128                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.03              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 23.44              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 58.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1562.82     | 319.42  | 552.66  | 85.05             | 2519.97         | 168                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 627.97      | 2445.81 | 24.61   | 270               | 3368.4          | 97                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 21.05       | 192.32  | 10.25   | 229.5             | 453.14          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 267.33      | 560.7   | 3.81    | 164.7             | 996.55          | 172                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 49.2        | 205.5   | 3.84    | 22.95             | 281.49          | 93                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.25        | 7.34    | 0.35    | 0.13              | 9.09            | 139                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 17.82       | 126.45  | 1.95    | 1.12              | 147.35          | 52                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.3     | 0.67    | 0.04              | 1.69            | 17                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.85        | 5.52    | 0.06    | 0.03              | 6.47            | 144                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.13        | 0.53    | 0       | 0.05              | 0.72            | 145                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.18        | 0.7     | 0.01    | 0.27              | 1.18            | 237                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 12.18       | 18.71   | 0.03    | 0.17              | 31.11           | 541                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7.45        | 75.87   | 1.17    | 0.67              | 85.17           | 252                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.34        | 0.88    | 1.53    | 0.23              | 6.29            | 187                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 638.7       | 998.9   | 455.3   | 68                | 2161            | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2675.8      | 4199.4  | 1919.5  | 285.7             | 9080.6          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 13.4        | 58.1    | 14.4    | 4.5               | 90.6            | 214                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 30.4        | 30.9    | 12.1    | 2.7               | 76.2            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 10.8    | 8.9     | 1.6               | 34.8            | 1628               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.9         | 11      | 0.1     | 0.8               | 13.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.5         | 5.7     | 0.1     | 0                 | 6.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 162         | 223.9   | 1.4     | 10.8              | 398.2           | 133                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 78.37       | 129.04  | 72.56   | 6.34              | 286.33          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 9.29        | 19.06   | 11.89   | 5.53              | 45.79           | 84                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.44        | 14.43   | 0.97    | 0                 | 16.85           | 150                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 32.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 49.51              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1877.55     | 441.55  | 633.93  | 51.3              | 3004.34         | 199                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 243.94      | 2592.5  | 250.87  | 164.7             | 3252.03         | 93                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 36.44       | 186.21  | 47.38   | 139.05            | 409.09          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 114.15      | 772.28  | 39.45   | 99.9              | 1025.79         | 177                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 15.54       | 176.18  | 12.21   | 13.5              | 217.43          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.64        | 6.8     | 0.66    | 0.13              | 9.25            | 142                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 188.39      | 1384.97 | 15.48   | 0                 | 1588.85         | 562                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.44        | 2.48    | 0.68    | 0.04              | 4.64            | 46                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.87        | 2.62    | 0.74    | 0.03              | 5.27            | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.05        | 0.6     | 0.05    | 0.03              | 0.74            | 149                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.31        | 0.81    | 0.06    | 0.16              | 1.36            | 272                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.11        | 16.02   | 0.72    | 0.11              | 17.97           | 313                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 51.84       | 38.97   | 9.29    | 0                 | 100.11          | 297                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.21        | 1.22    | 1.76    | 0.14              | 7.51            | 223                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-07-27

| 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            | 603.9              | 584.8   | 434.4   | 81                | 1704.2          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2530.6             | 2457.8  | 1834.3  | 340.8             | 7163.7          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.5               | 28.5    | 20.3    | 5.8               | 67.1            | 158                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4               | 18.7    | 9.5     | 2.7               | 59.4            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4               | 1.6     | 6.6     | 1.6               | 23.3            | 1090               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0                  | 9.9     | 0.2     | 0.8               | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0                  | 5.8     | 0.2     | 0                 | 6.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 52.2    | 48.6    | 10.8              | 111.6           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.05              | 79.92   | 67.06   | 8.37              | 230.41          | 84                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.83              | 20.05   | 6.79    | 5.67              | 43.36           | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12               | 8.97    | 0.36    | 0                 | 10.45           | 93                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 18.78              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 30.26              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 50.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1593.72            | 477.16  | 1392.36 | 85.05             | 3548.3          | 237                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.78             | 2027.21 | 432.49  | 270               | 2836.49         | 81                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93              | 94.34   | 23.93   | 229.5             | 366.72          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.58               | 438.72  | 227.19  | 164.7             | 839.2           | 144                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33               | 134.9   | 43.08   | 22.95             | 206.27          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58               | 3.22    | 0.82    | 0.13              | 4.76            | 74                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 7.72               | 83.46   | 9.3     | 1.12              | 101.61          | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67               | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.39            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0                  | 5.37    | 0.28    | 0.03              | 5.69            | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01               | 0.41    | 0.08    | 0.05              | 0.56            | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0                  | 0.35    | 0.14    | 0.27              | 0.78            | 157                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11               | 15.5    | 10.06   | 0.17              | 25.86           | 450                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63               | 47.73   | 2.88    | 0.67              | 55.92           | 166                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.42               | 1.32    | 3.86    | 0.23              | 8.87            | 262                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-07-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 158528.4    | 490.3   | 345.6   | 68                | 159432.5        | 8057               |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 671732      | 2066.5  | 1457.9  | 285.7             | 675542.3        | 8057               |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 1637.2      | 28.4    | 1.1     | 4.5               | 1671.4          | 3937               |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 507         | 9.8     | 8.4     | 2.7               | 528             | 687                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 204.9       | 3.2     | 6.3     | 1.6               | 216.1           | 10103              |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 48.7        | 4.4     | 0       | 0.8               | 54              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 97.4        | 1.1     | 0       | 0                 | 98.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 60.7    | 0       | 10.8              | 71.5            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 38233.93    | 77.14   | 66.78   | 6.34              | 38384.2         | 14040              |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 31186.24    | 14.7    | 6.34    | 5.53              | 31212.82        | 57083              |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 2759.94     | 10.37   | 1.12    | 0                 | 2771.44         | 24635              |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 13.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 19.68              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 66.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 3189.51     | 695.44  | 556.89  | 51.3              | 4493.15         | 299                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 641220.88   | 2334.32 | 106.69  | 164.7             | 643826.61       | 18396              |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 9751.26     | 88.32   | 18.98   | 139.05            | 9997.62         | 1142               |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32475.09    | 431.36  | 8.58    | 99.9              | 33014.94        | 5691               |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 53559.2     | 127.03  | 5.37    | 13.5              | 53705.12        | 17681              |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 649.82      | 4.28    | 0.58    | 0.13              | 654.83          | 10074              |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 12184.86    | 77.31   | 7.72    | 0                 | 12269.89        | 4343               |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.52    | 0.67    | 0.04              | 1.91            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 341.63      | 1.85    | 0       | 0.03              | 343.52          | 7634               |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 57.74       | 1.15    | 0.01    | 0.03              | 58.94           | 11789              |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 153.29      | 0.44    | 0       | 0.16              | 153.91          | 30781              |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 767.18      | 12.1    | 0.11    | 0.11              | 779.51          | 13556              |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7310.91     | 46.38   | 4.63    | 0                 | 7361.93         | 21813              |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 8.85        | 1.93    | 1.54    | 0.14              | 11.23           | 333                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-07-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 646.2       | 1214.4  | 544.1   | 81                | 2485.8          | 125                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2713.9      | 5102    | 2282.8  | 340.8             | 10439.7         | 125                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 20.6        | 49.9    | 12.4    | 5.8               | 88.8            | 210                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 25.9        | 41      | 23.1    | 2.7               | 92.7            | 121                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 12          | 6.9     | 11.3    | 1.6               | 32              | 1496               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 21.2    | 0       | 0.8               | 22.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 9.5     | 0.2     | 0                 | 9.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 91      | 0       | 10.8              | 101.8           | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 82.71       | 169.7   | 72.25   | 8.37              | 333.04          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 11.1        | 50.13   | 9.29    | 5.67              | 76.21           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.36        | 16.49   | 1.44    | 0                 | 18.29           | 163                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 33.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 49.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2064.69     | 352.91  | 1310.1  | 85.05             | 3812.77         | 255                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 90.58       | 2583.06 | 184.09  | 270               | 3127.74         | 90                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 16.68       | 128.61  | 15.29   | 229.5             | 390.09          | 45                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 16.59       | 1001.16 | 22.35   | 164.7             | 1204.82         | 208                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 7.94        | 403.76  | 10.14   | 22.95             | 444.8           | 147                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.36        | 6.61    | 0.65    | 0.13              | 7.77            | 120                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 4.8         | 50.89   | 86.4    | 1.12              | 143.21          | 51                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.37    | 0.67    | 0.04              | 1.76            | 18                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.08        | 6.23    | 1.62    | 0.03              | 7.98            | 178                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 1.14    | 0.02    | 0.05              | 1.23            | 248                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.02        | 0.71    | 0.08    | 0.27              | 1.09            | 219                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.13        | 17.6    | 1.08    | 0.17              | 19              | 330                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 2.88        | 30.53   | 51.84   | 0.67              | 85.92           | 255                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.73        | 0.98    | 3.63    | 0.23              | 9.53            | 282                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 18987.6            | 959                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 80356.3            | 959                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 291.1              | 686                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 122.5              | 160                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 48.7               | 2279               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 17.1               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 22.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 151.3              | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 4368.13            | 1598               |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 3368.48            | 6160               |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 376.24             | 3345               |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 55                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 3912.35            | 261                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 87438.79           | 2499               |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 1968.6             | 225                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 5523.08            | 952                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 6154.96            | 2027               |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 107.65             | 1656               |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 2985.49            | 1057               |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.29               | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 107.06             | 2380               |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 10.71              | 2144               |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 19.13              | 3827               |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 160.74             | 2796               |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1631.98            | 4836               |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 9.78               | 290                |