

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 08-17.09.2026

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2026-09-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 - Wtorek, 2026-09-08**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, 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><b>Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabieleną RW 400.00g</b> składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Kisel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon 0%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 80.00g [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> </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: 2 - Środa, 2026-09-09**

| <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. Szyńska 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. <b>Zupa Jarzynowa zabielenia diety RW</b> 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 36%, Woda wodociągowa 34%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 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 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 450.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>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: 3 - Czwartek, 2026-09-10**

| <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 bezglutenowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 29%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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. <b>Sztuka mięsa. gotowana 2016</b> 80.00g składniki: Wołowina rostbef 76%, Marchew 6%, Kapusta biała 6%, Cebula 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Por 2%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>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: 4 - Piątek, 2026-09-11**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li><b>Jaja gotowane 2016</b> 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 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa Brokułowa wegetariańska zabieleną RW</b> 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 42%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</li> <li><b>Ryba z pieca 2016</b> 100.00g składniki: Miruna (<b>ryba</b>) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej z vinegrett rw</b> 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Musztarda (<b>gorczyca</b>) 2%, kwas cytrynowy rw 0%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 80.00g [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> </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>Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <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>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: 5 - Sobota, 2026-09-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka z piersi kurczaka 120.00g</p> <p>5. Jabłko 180.00g</p> | <p>1. Zupa Barszcz czerwony bezglutenowy zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Burak 25%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</p> <p>3. <b>Kurczak ze szpinakiem bez nabiału RW 300.00g</b> składniki: Szpinak 54%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Czosnek granulowany (<b>dwutlenek siarki</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]</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</p> <p>5. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 6 - Niedziela, 2026-09-13**

| <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. <b>Jaja gotowane 2016</b> 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. <b>Rosół z makaronem bezglutenowym 2016</b> 400.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron bezglutenowy S 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 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 średnie 100%</p> <p>4. <b>fasolka gotowana z masłem rw</b> 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 tradycyjna HORTEX 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. <b>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW</b> 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, <b>Mleko</b> 2% Łaciate 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: 7 - Poniedziałek, 2026-09-14**

| <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 zabelana bezglutenowa RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g<br/>składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%</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%, kwas cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>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: 8 - Wtorek, 2026-09-15**

| <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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Banan 180.00g</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. <b>Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną</b> RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g 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. Rządkiwka 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: 9 - Środa, 2026-09-16**

| <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. Szyńka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. 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>6. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g<br/>składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13%</p> | <p>1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g<br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g<br/>składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Jabłko 180.00g</p> <p>7. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>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> |

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-17**

| <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. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>3. <b>Jaja gotowane 2016</b> 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>4. 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>5. 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>6. Sałata 30.00g</p> | <p>1. <b>Zupa Jarzynowa zabieleną diety RW</b> 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 36%, Woda wodociągowa 34%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4%<br/>[składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, 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>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CałE 0%</p> <p>2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa rw 350.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 10%, Cukier 4%</p> <p>4. Chleb bezglutenowy RW 80.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> | <p>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 100.00g [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, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka ]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> |                          |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-09-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 514.4       | 721.3   | 345.6   | 81                | 1662.4          | 83                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2173.8      | 3040.7  | 1457.9  | 340.8             | 7013.5          | 83                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 2.4         | 25.9    | 1.1     | 5.8               | 35.4            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.8         | 17      | 8.4     | 2.7               | 37              | 49                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.5         | 8.7     | 6.3     | 1.6               | 23.2            | 1087               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 5.2     | 0       | 0.8               | 6.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 0.9     | 0       | 0                 | 1.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 68.3    | 0       | 10.8              | 79.1            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 107.62      | 119.69  | 66.78   | 8.37              | 302.47          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 41.21       | 40.54   | 6.34    | 5.67              | 93.78           | 171                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 2.88        | 7.38    | 1.12    | 0                 | 11.39           | 102                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 11.59              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 22.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 66.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 553.95      | 889.42  | 556.89  | 85.05             | 2085.32         | 139                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 652.54      | 1622.94 | 106.69  | 270               | 2652.18         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 17.76       | 354.61  | 18.98   | 229.5             | 620.87          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 34.32       | 351.57  | 8.58    | 164.7             | 559.18          | 96                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 56.45       | 154.33  | 5.37    | 22.95             | 239.11          | 80                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.93        | 2.78    | 0.58    | 0.13              | 4.43            | 68                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 13.12       | 30.38   | 7.72    | 1.12              | 52.36           | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.54    | 0.67    | 0.04              | 1.93            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.37        | 0.73    | 0       | 0.03              | 1.13            | 25                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.06        | 1       | 0.01    | 0.05              | 1.13            | 226                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.16        | 0.32    | 0       | 0.27              | 0.76            | 153                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.78        | 9.57    | 0.11    | 0.17              | 10.65           | 186                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7.87        | 18.23   | 4.63    | 0.67              | 31.41           | 93                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.53        | 2.47    | 1.54    | 0.23              | 5.21            | 154                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-09-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 358.2       | 1053.5 | 541.5   | 68                | 2021.4          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 1512        | 4444.6 | 2272.7  | 285.7             | 8515.2          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 0.9         | 15.9   | 12.5    | 4.5               | 34              | 80                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.4         | 21.6   | 22.9    | 2.7               | 55.6            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.3         | 12.6   | 11.3    | 1.6               | 31.9            | 1491               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4.4    | 0       | 0.8               | 5.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 1      | 0       | 0                 | 1.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 41.2   | 0       | 10.8              | 52              | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 69.81       | 204.59 | 71.67   | 6.34              | 352.42          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.2        | 44.89  | 8.14    | 5.53              | 68.77           | 126                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.25        | 11.66  | 0.72    | 0                 | 12.63           | 112                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -       | -                 | -               | 10.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -      | -       | -                 | -               | 28.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -      | -       | -                 | -               | 60.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 552.69      | 545.35 | 1309.38 | 51.3              | 2458.73         | 163                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 24.7        | 1246.7 | 180.49  | 164.7             | 1616.6          | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 10.2        | 134.72 | 27.53   | 139.05            | 311.52          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 3.81        | 340.58 | 33.15   | 99.9              | 477.45          | 83                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 3.8         | 75     | 13.74   | 13.5              | 106.06          | 35                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.34        | 3.07   | 0.51    | 0.13              | 4.07            | 62                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 1.95        | 95.13  | 9.6     | 0                 | 106.68          | 38                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.65   | 0.67    | 0.04              | 2.04            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.06        | 1.44   | 0.17    | 0.03              | 1.71            | 38                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0           | 0.27   | 0.03    | 0.03              | 0.35            | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.01        | 0.27   | 0.05    | 0.16              | 0.51            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.03        | 3.5    | 0.26    | 0.11              | 3.91            | 69                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.17        | 23.94  | 5.76    | 0                 | 30.87           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.53        | 1.51   | 3.63    | 0.14              | 6.14            | 182                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-09-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 603.9       | 647.8   | 554.1   | 81                | 1886.9          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2530.6      | 2729.9  | 2329.8  | 340.8             | 7931.3          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.5        | 24.2    | 23.2    | 5.8               | 65.8            | 155                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4        | 14.3    | 19.6    | 2.7               | 65.1            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 5.8     | 10.5    | 1.6               | 31.4            | 1471               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 1.7     | 0       | 0.8               | 2.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 0.7     | 0.2     | 0                 | 1               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 38.4    | 0       | 10.8              | 49.2            | 17                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.05       | 110.8   | 71.81   | 8.37              | 266.04          | 97                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.83       | 17.18   | 9.6     | 5.67              | 43.29           | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12        | 10.69   | 1.44    | 0                 | 13.26           | 118                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.18              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.04              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 51.78              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1593.72     | 418.54  | 2411.7  | 85.05             | 4509.02         | 301                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.78      | 2332.39 | 184.09  | 270               | 2893.27         | 83                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93       | 70.14   | 15.29   | 229.5             | 333.88          | 38                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.58        | 418.63  | 22.35   | 164.7             | 614.27          | 105                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33        | 116.07  | 10.14   | 22.95             | 154.5           | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 4.74    | 0.65    | 0.13              | 6.11            | 94                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 7.72        | 134.23  | 86.4    | 1.12              | 229.48          | 82                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 1.2     | 0.67    | 0.04              | 2.59            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 1.98    | 1.62    | 0.03              | 3.64            | 81                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 0.41    | 0.02    | 0.05              | 0.5             | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0           | 0.59    | 0.08    | 0.27              | 0.96            | 191                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11        | 11.52   | 1.08    | 0.17              | 12.9            | 224                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63        | 43.46   | 51.84   | 0.67              | 100.61          | 299                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.42        | 1.16    | 6.69    | 0.23              | 11.27           | 334                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-09-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 719         | 641.7   | 579.4   | 68                | 2008.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3017        | 2707.5  | 2433.9  | 285.7             | 8444.3          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 26.9        | 23.4    | 17.6    | 4.5               | 72.6            | 172                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 30.8        | 11.3    | 23      | 2.7               | 67.8            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.5        | 3.7     | 11.1    | 1.6               | 30              | 1405               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2.1         | 3.7     | 0       | 0.8               | 6.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 2.3     | 0       | 0                 | 2.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 178.2       | 0       | 0       | 10.8              | 189             | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 83.87       | 117.16  | 75.61   | 6.34              | 283             | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 12.04       | 19.93   | 5.53    | 5.53              | 43.05           | 78                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.86        | 11.25   | 0.36    | 0                 | 12.48           | 111                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.47              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 51.33              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2139.53     | 538.69  | 2318.1  | 51.3              | 5047.63         | 337                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 269.45      | 2057.19 | 71.77   | 164.7             | 2563.13         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 35.63       | 133.12  | 18.89   | 139.05            | 326.7           | 37                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 116.13      | 280.78  | 19.47   | 99.9              | 516.29          | 88                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 13.88       | 116.73  | 33.18   | 13.5              | 177.3           | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.67        | 3.12    | 0.51    | 0.13              | 5.44            | 84                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 126         | 112.4   | 10.2    | 0                 | 248.6           | 89                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.51        | 0       | 0.67    | 0.04              | 2.23            | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.96        | 3.34    | 0       | 0.03              | 4.33            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.06        | 0.38    | 0       | 0.03              | 0.49            | 98                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.28        | 0.29    | 0.01    | 0.16              | 0.75            | 151                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.7         | 5.48    | 0.13    | 0.11              | 6.44            | 111                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8.27        | 67.44   | 1.44    | 0                 | 77.16           | 229                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.94        | 1.49    | 6.43    | 0.14              | 12.61           | 374                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-09-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 539.8       | 735.5   | 340.3   | 81                | 1696.6          | 85                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2279.7      | 3090.7  | 1435.7  | 340.8             | 7147.1          | 85                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 24.2        | 36.2    | 0.9     | 5.8               | 67.3            | 158                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 10.3        | 24      | 8.4     | 2.7               | 45.4            | 59                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.7         | 5       | 6.3     | 1.6               | 19.7            | 922                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 7.5     | 0       | 0.8               | 8.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 4.6     | 0       | 0                 | 5.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.3        | 64      | 0       | 10.8              | 133.1           | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 89.1        | 98.8    | 65.32   | 8.37              | 261.61          | 96                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 25.95       | 27.23   | 5.71    | 5.67              | 64.57           | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.24        | 10.45   | 0.25    | 0                 | 13.94           | 124                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.88              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 24.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 58.42              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1562.85     | 644.49  | 552.66  | 85.05             | 2845.06         | 190                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 628.06      | 2071.34 | 24.61   | 270               | 2994.02         | 86                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 21          | 214.45  | 10.25   | 229.5             | 475.21          | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 267.33      | 450.6   | 3.81    | 164.7             | 886.46          | 153                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 49.16       | 184.49  | 3.84    | 22.95             | 260.45          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.24        | 7.69    | 0.35    | 0.13              | 9.42            | 144                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 17.82       | 116.73  | 1.95    | 1.12              | 137.63          | 48                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.39            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.85        | 5.36    | 0.06    | 0.03              | 6.3             | 140                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.13        | 0.41    | 0       | 0.05              | 0.61            | 121                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.18        | 0.58    | 0.01    | 0.27              | 1.06            | 213                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 12.18       | 16.92   | 0.03    | 0.17              | 29.33           | 510                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7.45        | 70.04   | 1.17    | 0.67              | 79.34           | 235                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.34        | 1.79    | 1.53    | 0.23              | 7.11            | 211                |



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-09-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 656.7       | 981.9   | 455.3   | 68                | 2162            | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2752.2      | 4129.9  | 1919.5  | 285.7             | 9087.4          | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 13.4        | 54      | 14.4    | 4.5               | 86.5            | 204                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 30.4        | 29.4    | 12.1    | 2.7               | 74.8            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 10.5    | 8.9     | 1.6               | 34.5            | 1613               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.9         | 10.5    | 0.1     | 0.8               | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.5         | 5       | 0.1     | 0                 | 5.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 162         | 196.4   | 1.4     | 10.8              | 370.6           | 123                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 82.86       | 131.3   | 72.56   | 6.34              | 293.08          | 107                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 13.78       | 19.84   | 11.89   | 5.53              | 51.05           | 93                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.44        | 12.59   | 0.97    | 0                 | 15.01           | 134                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 32.13              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 50.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1877.58     | 435.19  | 633.93  | 51.3              | 2998.02         | 199                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 244.03      | 2470.39 | 250.87  | 164.7             | 3130            | 90                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 36.39       | 169.27  | 47.38   | 139.05            | 392.1           | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 114.15      | 682.63  | 39.45   | 99.9              | 936.15          | 162                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 15.5        | 156.41  | 12.21   | 13.5              | 197.63          | 64                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.64        | 5.82    | 0.66    | 0.13              | 8.26            | 127                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 188.39      | 1367.91 | 15.48   | 0                 | 1571.8          | 556                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.44        | 2.35    | 0.68    | 0.04              | 4.51            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.87        | 2.43    | 0.74    | 0.03              | 5.08            | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.05        | 0.51    | 0.05    | 0.03              | 0.65            | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.31        | 0.74    | 0.06    | 0.16              | 1.28            | 257                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.11        | 15.44   | 0.72    | 0.11              | 17.39           | 303                |
| 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        | 1.2     | 1.76    | 0.14              | 7.49            | 222                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-09-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 603.9       | 902.7   | 434.4   | 81                | 2022.1          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2530.6      | 3800.1  | 1834.3  | 340.8             | 8506            | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.5        | 38      | 20.3    | 5.8               | 76.6            | 181                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4        | 24.7    | 9.5     | 2.7               | 65.3            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 4.6     | 6.6     | 1.6               | 26.4            | 1234               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 8.5     | 0.2     | 0.8               | 9.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 5       | 0.2     | 0                 | 5.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 52.2    | 48.6    | 10.8              | 111.6           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.05       | 137.87  | 67.06   | 8.37              | 288.36          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.83       | 22.33   | 6.79    | 5.67              | 45.63           | 83                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12        | 11.62   | 0.36    | 0                 | 13.11           | 116                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 52.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1593.72     | 636.15  | 1392.36 | 85.05             | 3707.29         | 247                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.78      | 1634.96 | 432.49  | 270               | 2444.24         | 70                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93       | 111.66  | 23.93   | 229.5             | 384.03          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.58        | 745.08  | 227.19  | 164.7             | 1145.56         | 196                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33        | 287.94  | 43.08   | 22.95             | 359.31          | 119                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 4.82    | 0.82    | 0.13              | 6.36            | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 7.72        | 59.57   | 9.3     | 1.12              | 77.72           | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.39            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 4.61    | 0.28    | 0.03              | 4.93            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 0.69    | 0.08    | 0.05              | 0.85            | 171                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0           | 0.38    | 0.14    | 0.27              | 0.81            | 163                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11        | 14.65   | 10.06   | 0.17              | 25.01           | 435                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63        | 35.74   | 2.88    | 0.67              | 43.93           | 131                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.42        | 1.76    | 3.86    | 0.23              | 9.26            | 274                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-09-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 914.4       | 596.9   | 345.6   | 68                | 1925.1          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3843.9      | 2511.7  | 1457.9  | 285.7             | 8099.4          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 26.6        | 31      | 1.1     | 4.5               | 63.4            | 150                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 32.4        | 16.8    | 8.4     | 2.7               | 60.4            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 22.7        | 4.2     | 6.3     | 1.6               | 34.9            | 1635               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4.5     | 0       | 0.8               | 5.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.2         | 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            | 130.99      | 84.44   | 66.78   | 6.34              | 288.56          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 61.5        | 17.74   | 6.34    | 5.53              | 91.12           | 166                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.1         | 8.16    | 1.12    | 0                 | 13.39           | 119                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 15.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 28.76              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 56.05              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1100.43     | 679.31  | 556.89  | 51.3              | 2387.95         | 158                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 894.28      | 1712.46 | 106.69  | 164.7             | 2878.14         | 83                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 744.78      | 73.95   | 18.98   | 139.05            | 976.77          | 111                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 53.49       | 395.28  | 8.58    | 99.9              | 557.27          | 95                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 63.56       | 96.24   | 5.37    | 13.5              | 178.69          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.39        | 3.51    | 0.58    | 0.13              | 5.63            | 86                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 26.76       | 48.6    | 7.72    | 0                 | 83.09           | 29                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.52    | 0.67    | 0.04              | 1.91            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.21        | 1.78    | 0       | 0.03              | 3.03            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.1         | 1.03    | 0.01    | 0.03              | 1.18            | 238                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.19        | 0.33    | 0       | 0.16              | 0.7             | 141                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.67        | 10.39   | 0.11    | 0.11              | 12.29           | 214                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 16.05       | 29.16   | 4.63    | 0                 | 49.85           | 148                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 3.05        | 1.88    | 1.54    | 0.14              | 5.96            | 177                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-09-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 971         | 755.1   | 544.1   | 81                | 2351.2          | 118                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 4085.6      | 3192.5  | 2282.8  | 340.8             | 9901.8          | 118                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 34.4        | 34.1    | 12.4    | 5.8               | 86.8            | 204                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 32.5        | 7.3     | 23.1    | 2.7               | 65.7            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 15.8        | 3.8     | 11.3    | 1.6               | 32.7            | 1528               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2           | 0.8     | 0       | 0.8               | 3.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 1.2     | 0.2     | 0                 | 1.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 24.9        | 62.3    | 0       | 10.8              | 98              | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 135.87      | 145.56  | 72.25   | 8.37              | 362.06          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 26.48       | 43.79   | 9.29    | 5.67              | 85.25           | 155                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.51        | 14.99   | 1.44    | 0                 | 17.94           | 159                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 26.8               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2207.97     | 541.53  | 1310.1  | 85.05             | 4144.67         | 276                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 583.78      | 2769.84 | 184.09  | 270               | 3807.73         | 109                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 395.88      | 155.13  | 15.29   | 229.5             | 795.81          | 91                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 349.71      | 526.38  | 22.35   | 164.7             | 1063.15         | 183                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 51.62       | 147.15  | 10.14   | 22.95             | 231.87          | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.06        | 4.17    | 0.65    | 0.13              | 6.03            | 92                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 7.4         | 128.72  | 86.4    | 1.12              | 223.64          | 80                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.2     | 0.67    | 0.04              | 1.65            | 16                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.38        | 4.14    | 1.62    | 0.03              | 6.18            | 138                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.14        | 0.55    | 0.02    | 0.05              | 0.78            | 156                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.53        | 0.48    | 0.08    | 0.27              | 1.38            | 277                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.79        | 17.88   | 1.08    | 0.17              | 19.95           | 347                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.44        | 77.23   | 51.84   | 0.67              | 134.18          | 398                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 6.13        | 1.5     | 3.63    | 0.23              | 10.36           | 307                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-09-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 530.6       | 1138.2  | 518.3   | 0                 | 2187.1          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2228.5      | 4794.8  | 2181.1  | 0                 | 9204.5          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 13.2        | 51.1    | 18.2    | 0                 | 82.5            | 194                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 21          | 18.7    | 17.4    | 0                 | 57.2            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 10.6        | 4.9     | 10.9    | 0                 | 26.6            | 1244               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.9         | 6.3     | 0       | 0                 | 8.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 5.3     | 0       | 0                 | 5.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 162         | 0       | 0       | 0                 | 162             | 54                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 72.23       | 210.47  | 72.03   | 0                 | 354.74          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 10.92       | 27.54   | 11.15   | 0                 | 49.61           | 90                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.37        | 38.48   | 0       | 0                 | 38.85           | 345                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 10.5               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 20.23              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 44.27              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2164.5      | 601.3   | 2099.97 | 0                 | 4865.79         | 324                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 96.61       | 3398.48 | 0.58    | 0                 | 3495.68         | 100                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 33.51       | 393.75  | 5.88    | 0                 | 433.15          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 97.5        | 1033.15 | 0.03    | 0                 | 1130.69         | 195                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 10.01       | 408.2   | 2.18    | 0                 | 420.4           | 138                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.4         | 16.24   | 0.22    | 0                 | 17.87           | 275                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 104.92      | 33.17   | 0       | 0                 | 138.1           | 49                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.44        | 0       | 0.67    | 0                 | 2.11            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.34        | 2.96    | 0       | 0                 | 3.3             | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.03        | 1.41    | 0       | 0                 | 1.45            | 291                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.25        | 0.59    | 0       | 0                 | 0.84            | 170                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.08        | 6.99    | 0       | 0                 | 7.07            | 123                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.75        | 19.9    | 0       | 0                 | 21.66           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 6.01        | 1.67    | 5.83    | 0                 | 12.16           | 361                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 1992.3             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 8385               | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 67.1               | 158                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 59.4               | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 29.1               | 1363               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 7                  | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 3.1                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 131.6              | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 305.23             | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 63.61              | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 16.2               | 144                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 15                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 27                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 55                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 3504.95            | 233                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 2847.5             | 82                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 505                | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 788.65             | 136                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 232.53             | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 7.36               | 113                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 286.91             | 102                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.17               | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 3.96               | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.8                | 160                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.91               | 182                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 14.49              | 252                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 66.91              | 199                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 8.76               | 260                |