Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 18-27.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-18
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]** **1.** Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **2.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **3.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **4.** Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **6.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **7.** Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **8.** Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-10-18			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Łopatka pieczona RW 100g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik **sojowy(**zawiera **gluten)**, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera **gorczycę**), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50g	1. Rosół 2016 400g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler** korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120g 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, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka drobiowa RW 120g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Majonez dekoracyjny RW 30g [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja 6%**, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-10-19			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125g składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4% 5. Jabłko 150g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 25g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	1. Zupa Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż brązowy 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 80g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150g składniki: **Seler** korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja 6%**, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa mielonka RW 100g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy**, białko sojowe**, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniaz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten**. osłonka niejadalna] 4. Sałata 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-10-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa krakowska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Gulaszowa RW Dieta bezglutenowa 400g składniki: Ziemniaki średnie 35%, Woda wodociągowa 22%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatka 9%, Marchew 7%, **Seler** korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Por 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**) 2. Schab pieczony rw 80g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, **gorczyca**, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Kasza gryczana gotowana RW 200g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 5. warzywa gotowane z masłem rw 120g składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (**mleko**) 12%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa wiejska drobiowa RW 150g [składniki: mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Musztarda kremska RW 30g [składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca (**14,7%), cukier, sól, błonnik **owsiany**, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina]	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Środa, 2026-10-21			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka z indyka RW 50g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko **mleka**(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Sałata 50g	1. Zupa Ogórkowa zabielana bezglutenowa RW 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 80g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 20% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sałatka z buraków RW 150g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, Olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 6. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.]	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Polędwica drobiowa RW 120g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80g	1. Sok owocowy 100% 200g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-10-22			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka prasowana RW 120g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Papryka czerwona 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Brokułowa wegetariańska zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 42%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Ziele angielskie CAŁE, Pieprz ziołowy 2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa rw 300g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała, Majeranek suszony, Czosnek 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150g	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka z indyka RW 120g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko **mleka**(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 6 - Piątek, 2026-10-23			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Twaróg z jogurtem RW 120g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80g [składniki: pomidor]	1. Zupa krem z białych warzyw 2016 400g składniki: Kalafior 18%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 15%, Ciecierzyca w puszce 12%, Ziemniaki średnie 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (**mleko**) 7%, **Seler** korzeniowy 6%, Cebula 5%, Masło ekstra (**mleko**) 2%, Czosnek, Imbir mielony, Gałka muszkatołowa, Pieprz biały mielony PRYMAT 2. Ryba z pieca 2016 80g składniki: Miruna (**ryba**) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sos grecki RW 150g składniki: Marchew 43%, **Seler** korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 6. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.]	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Jaja gotowane 2016 110g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Łopatka pieczona RW 120g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik **sojowy(**zawiera **gluten)**, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera **gorczycę**), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 7 - Sobota, 2026-10-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka drobiowa RW 120g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Papryka czerwona 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Kalafiorowa bezglutenowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 31%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Sól biała 2. Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 80g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 20% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Kiełbasa szynkowa RW 50g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**] 5. Ogórek 80g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-10-25			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 400g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Twaróg z jogurtem RW 120g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 50g 6. Pomidor 80g [składniki: pomidor]	1. Zupa Koperkowa z ryżem brązowym rw 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Ryż brązowy 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120g 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, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z masłem rw 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (**mleko**) 6% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka chłopska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-10-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Paluszki wieprzowe RW 120g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, **białko sojowe**, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz e315, stabilizator e331, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca, gluten.**] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, **Seler** korzeniowy 2% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 5. Banan 150g	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa krakowska RW 50g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-10-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna śniadaniowa RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80g 5. **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 300g	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabielana RW 400g składniki: Woda Źródlana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon 2. Schab pieczony rw 80g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, **gorczyca**, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: **pirosiarczyn sodu**.] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb bezglutenowy RW 150g [składniki: skrobia **pszenna** bezglutenowa**,** skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, e464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: e 575.] 2. Margaryna śniadaniowa RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Polędwica drobiowa RW 120g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata 30g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	471.6	528.8	826.1	90.7	1917.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1982.9	2214.7	3452.8	381	8031.6	98
Białko [g]	10%	42.46	7.6	29.4	20.5	6.1	63.7	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.7	22.4	46.4	3.6	89.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	4.3	13.4	2.1	29.3	1371
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	0	1.1	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.1	0	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.6	0	14.4	116	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.16	57.32	81.41	8.46	220.35	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.46	15.56	10.64	7.38	45.06	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	9.92	0	0	11.05	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	39.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	1500	2104.92	356.7	2128.77	68.4	4658.81	311
Potas [mg]	10%	3500	106.78	1761.12	0.58	219.6	2088.09	59
Wapń [mg]	10%	875	18.93	170.81	5.88	185.4	381.03	44
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	428.23	0.03	133.2	570.05	98
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	150.04	2.18	18	175.57	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.98	0.22	0.18	6.96	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	722.31	0	0	730.04	259
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.05	2.03	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.62	0	0.04	4.66	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0	0.04	0.44	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.58	0	0.22	0.81	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.8	0	0.15	8.07	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	49.17	0	0	53.81	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.84	0.99	5.91	0.19	11.64	345

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	537.2	603	552	97.2	1789.4	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2265.6	2536.3	2314.6	409	7525.6	90
Białko [g]	10%	42.46	14.4	28.9	12.9	6.9	63.3	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.6	15.7	25	3.2	56.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	2.5	12.3	1.9	25.8	1205
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.4	0	1	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.7	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	41.7	0	12.9	56.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.15	93.16	69.07	10.04	265.43	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.17	24.33	6.07	6.8	67.38	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.44	13.68	0.63	0	17.76	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	1500	639.87	343.73	2137.74	102.06	3223.41	216
Potas [mg]	10%	3500	255.51	1699.89	60.79	324	2340.2	67
Wapń [mg]	10%	875	49.45	96.01	16.73	275.4	437.61	50
Fosfor [mg]	10%	580	40.98	475.87	9.48	197.64	723.98	125
Magnez [mg]	10%	303.75	12.07	141.31	6.27	27.54	187.2	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.79	2.95	0.54	0.16	4.45	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	17.53	31.97	4.87	1.35	55.73	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0	0.67	0.04	1.4	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	1.04	0.15	0.03	1.86	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.01	0.06	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.33	0.03	0.33	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.28	13.82	0.09	0.21	14.42	251
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.51	19.18	2.92	0.81	33.43	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	0.95	5.93	0.28	8.05	238

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	585.9	934.5	377.2	90.7	1988.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2454.2	3913.9	1589.6	381	8338.9	101
Białko [g]	10%	42.46	12.5	38.1	2.6	6.1	59.5	139
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	41.2	9.9	3.6	83.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.4	13.5	6.4	2.1	35.6	1665
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.6	0	1.1	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0.1	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104	0	14.4	118.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.56	108.88	70.26	8.46	258.16	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.34	18.71	10	7.38	42.44	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.12	12.68	2.05	0	15.86	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	1500	1593.69	619.45	795.3	68.4	3076.86	205
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1786.31	203.53	219.6	2316.15	66
Wapń [mg]	10%	875	18.98	113.61	12.41	185.4	330.42	37
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	762.55	15.15	133.2	919.49	158
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	282.8	7.98	18	314.15	104
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.88	0.58	0.18	7.24	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	102.28	13.8	0	123.8	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.05	2.15	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.75	0.68	0.04	5.48	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.43	0.04	0.04	1.53	307
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.54	0.02	0.22	0.8	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	10.45	0.68	0.15	11.4	199
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	61.36	8.27	0	74.28	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.42	1.72	2.2	0.19	7.69	228

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.3	943.1	351.3	82.8	1949.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402.4	3961.3	1482.2	351.9	8197.9	99
Białko [g]	10%	42.46	17.7	22.2	1.3	0.9	42.2	99
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.7	33.9	8.5	0	66.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	11	6.3	0	34.8	1629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	0	0	93.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.17	141.35	67.75	19.8	301.07	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.47	28.63	7.55	19.44	66.1	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	8.64	0.86	0	10.14	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	6.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.16
Sód [mg]	10%	1500	1255.77	916.98	557.7	0	2730.46	182
Potas [mg]	10%	3500	60.88	1966.45	203.53	0	2230.88	64
Wapń [mg]	10%	875	376.68	99.07	12.41	0	488.17	55
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	325.39	15.15	0	350.03	61
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	120.66	7.98	0	134.88	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	5.09	0.58	0	6.22	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	51.17	13.8	18	87.85	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	0.81	0.68	0	1.64	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.58	0.04	0	0.64	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0.02	0	0.5	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.35	0.68	0	7.12	124
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.7	8.27	10.8	52.71	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	2.54	1.54	0	6.82	202

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	566.8	914.3	638	90.7	2209.9	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2383.8	3851.1	2675.4	381	9291.6	112
Białko [g]	10%	42.46	22.1	44.6	24.2	6.1	97.1	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.5	13.1	28.7	3.6	65	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.9	1.1	21.5	2.1	36.8	1719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	1.1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.7	0	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	14.4	14.4	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.31	172.78	70.66	8.46	328.22	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.09	33.46	6.61	7.38	61.55	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	36.64	0.36	0	38.44	342
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	1500	2411.73	270.97	1859.46	68.4	4610.57	308
Potas [mg]	10%	3500	184.18	3405.52	90.49	219.6	3899.8	111
Wapń [mg]	10%	875	15.24	361.01	376.73	185.4	938.4	107
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	944.48	16.59	133.2	1116.63	193
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	371.21	7.98	18	407.3	134
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	14.81	0.37	0.18	16.02	247
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	67.57	4.8	0	158.77	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.05	1.4	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.5	0.08	0.04	5.26	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.29	0.01	0.04	1.38	278
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.59	0.02	0.22	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.92	0.13	0.15	8.29	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	40.54	2.88	0	95.26	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.69	0.75	5.16	0.19	11.52	342

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	491	1042.8	619.2	90.7	2243.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2069.7	4385	2596.4	381	9432.3	114
Białko [g]	10%	42.46	16.3	26.8	21.5	6.1	70.8	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.7	32.3	28	3.6	77.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	15.4	12.9	2.1	40.1	1875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.9	4.3	1.1	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.8	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.9	356.4	14.4	418.7	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.51	167.78	70.61	8.46	322.37	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.52	25.92	8.3	7.38	56.13	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0	13.23	0.86	0	14.1	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	10%	1500	601.65	771.81	2554.89	68.4	3996.76	266
Potas [mg]	10%	3500	0.58	1872.42	335.2	219.6	2427.81	69
Wapń [mg]	10%	875	5.88	199.66	58.94	185.4	449.9	52
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	327.49	217.11	133.2	677.84	116
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	106.69	19.86	18	146.75	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	3.48	2.76	0.18	6.65	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	182.06	238.2	0	420.26	148
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	2.35	0.05	3.2	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.66	1.24	0.04	4.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.4	0.09	0.04	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.41	0.53	0.22	1.17	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	5.29	0.73	0.15	6.18	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	56.97	8.27	0	65.25	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	2.14	7.09	0.19	9.99	296

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659	578.5	759.5	97.2	2094.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2767.4	2428.1	3177.3	409	8782	105
Białko [g]	10%	42.46	21	22.3	27.7	6.9	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.2	21	40.5	3.2	90.9	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.1	5.7	25.4	1.9	45.2	2112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	1	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.4	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	0	12.9	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.38	79.52	71.16	10.04	246.11	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.33	19.56	6.84	6.8	46.54	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	9.06	0.36	0	10.86	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.49
Sód [mg]	10%	1500	2066.13	700.37	1722.66	102.06	4591.23	307
Potas [mg]	10%	3500	184.18	2139.78	90.49	324	2738.46	78
Wapń [mg]	10%	875	15.24	65.53	736.73	275.4	1092.92	124
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	357.06	16.59	197.64	593.66	103
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	114.08	7.98	27.54	159.71	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.92	0.37	0.16	5.11	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	76.48	4.8	1.35	169.03	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.64	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.78	0.08	0.03	3.53	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.68	0.01	0.06	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.47	0.02	0.33	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.66	0.13	0.21	9.1	158
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	45.89	2.88	0.81	101.42	301
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.73	1.94	4.78	0.28	11.47	341

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	616.7	719.5	344.6	97.2	1778.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2603.9	3020.6	1454	409	7487.6	89
Białko [g]	10%	42.46	16.4	32.4	1.3	6.9	57.1	134
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.7	24.7	8.4	3.2	50.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	8.2	6.3	1.9	26.1	1220
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0	1	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	12.9	121.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.8	98.42	66.1	10.04	281.38	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.93	12.83	5.98	6.8	36.56	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0	13.26	0.63	0	13.89	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	1500	605.15	408.43	553.74	102.06	1669.39	111
Potas [mg]	10%	3500	21.36	2310.98	60.79	324	2717.14	78
Wapń [mg]	10%	875	10.16	134.09	16.73	275.4	436.4	49
Fosfor [mg]	10%	580	7.24	533.89	9.48	197.64	748.27	129
Magnez [mg]	10%	303.75	5.21	164.18	6.27	27.54	203.21	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	4.82	0.54	0.16	6.23	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	0.52	61.66	4.87	1.35	68.41	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.34	0.15	0.03	1.53	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.57	0.01	0.06	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.54	0.03	0.33	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	9.21	0.09	0.21	9.6	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.31	37	2.92	0.81	41.05	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	1.13	1.53	0.28	4.17	124

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	569.5	954.8	518.3	97.2	2139.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2392.5	4026.2	2176.6	409	9004.5	108
Białko [g]	10%	42.46	17.5	50.2	11	6.9	85.8	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.1	19.3	21	3.2	65.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15	4.6	10.6	1.9	32.3	1509
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.4	1.9	1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0.3	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	162	12.9	247.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.48	152.61	71.13	10.04	309.27	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.04	47.18	10.02	6.8	76.05	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	15.53	0	0	16.39	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	1500	1464.93	200.78	1047.42	102.06	2815.21	188
Potas [mg]	10%	3500	203.62	3123.36	60.43	324	3711.42	106
Wapń [mg]	10%	875	12.36	111.81	27.03	275.4	426.61	48
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	577.18	91.83	197.64	881.82	153
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	213.12	7.58	27.54	256.2	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.73	1.21	0.16	9.69	149
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	687.45	102	1.35	804.6	284
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	1.44	0.04	2.78	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.78	0.25	0.03	4.76	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.69	0.02	0.06	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.69	0.23	0.33	1.28	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	14.18	0.02	0.21	15.1	263
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	47.11	0	0.81	56.2	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.06	0.55	2.9	0.28	7.03	210

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	802.9	487.7	359.7	81	1731.3	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3364.8	2054.2	1518.1	340.8	7278.1	88
Białko [g]	10%	42.46	34.2	21	1	5.8	62.1	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37.5	12.1	8.4	2.7	60.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.8	5.1	6.3	1.6	38.9	1820
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	4.3	0	0.8	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.7	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	56.1	0	10.8	88.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.78	76.81	70.07	8.37	238.03	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.07	37.17	10.29	5.67	75.21	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.44	6.68	0.37	0	8.49	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.04
Sód [mg]	10%	1500	1214.46	519.5	553.05	85.05	2372.06	159
Potas [mg]	10%	3500	564.3	1363.14	36.76	270	2234.21	64
Wapń [mg]	10%	875	1053.36	350.13	12.36	229.5	1645.36	187
Fosfor [mg]	10%	580	254.52	289.7	5.7	164.7	714.63	123
Magnez [mg]	10%	303.75	40.32	139.39	4.61	22.95	207.27	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	2.38	0.41	0.13	3.63	56
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.65	25.13	2.92	1.12	117.83	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.44	0.67	0.04	1.88	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	0.68	0.09	0.03	2.57	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.81	0.01	0.05	0.99	199
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.51	0.27	0.02	0.27	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.34	7.75	0.05	0.17	9.33	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.19	15.08	1.75	0.67	70.7	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	1.44	1.53	0.23	5.93	175

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1984.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8337	100
Białko [g]	10%	42.46	68	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	70.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	34.5	1613
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	277.04	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.3	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	15.7	140
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3374.48	225
Potas [mg]	10%	3500	2670.42	76
Wapń [mg]	10%	875	662.68	75
Fosfor [mg]	10%	580	729.64	126
Magnez [mg]	10%	303.75	219.22	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.22	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	273.63	97
Witamina D [µg]	10%	10	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	3.62	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.84	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.86	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	64.41	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.43	250

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.