# Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa 28-06.11.2026

| | |
|---|---|
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2026-10-28 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]**<br>**1.** Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>**2.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>**3.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br>**4.** Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1)<br>**5.** Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>**6.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>**7.** Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br>**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 - Środa, 2026-10-28 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb bezglutenowy RW 130g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Kiełbasa szynkowa RW 120g<br>[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.**]<br>4. Pomidor 80g<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400g<br>składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE<br>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 450g<br>składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 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<br>3. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Chleb bezglutenowy RW 130g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Salceson drobiowy rw 100g<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 **sojowego**, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.]<br>4. Ogórek kwaszony 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Kefir 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.

| Dzień: 2 - Czwartek, 2026-10-29 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>2. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>3. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>4. Kiełbasa krakowska RW 120g<br>[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.]<br>5. Rzodkiewka 50g | 1. Zupa Ogórkowa zabielana bezglutenowa RW 400g<br>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<br>2. Sztuka mięsa. gotowana 2016 80g<br>składniki: Wołowina rostbef 76%, Marchew 6%, Kapusta biała 6%, Cebula 4%, Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Por 2%<br>3. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. Sałatka z buraków RW 150g<br>składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, Olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%<br>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%<br>6. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120g<br>[składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, **białko sojowe**, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, **błonnik sojowy** (zawiera **gluten**), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca.**]<br>4. Papryka czerwona 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, 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.

| Dzień: 3 - Piątek, 2026-10-30 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>2. Jaja gotowane 2016 110g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%<br>3. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>4. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>5. Pomidor 80g | 1. Zupa Brokułowa wegetariańska zabielana RW 400g<br>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<br>2. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>3. Ryba z pieca 2016 100g<br>składniki: Miruna (**ryba**) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony<br>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150g<br>składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, kwasek cytrynowy rw<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>6. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Szynka drobiowa RW 100g<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 **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.]<br>4. Ogórek kwaszony 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Kefir 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.

| Dzień: 4 - Sobota, 2026-10-31 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>2. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>3. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>4. Ser żółty Gouda RW 80g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]<br>5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g<br>6. Jabłko 120g | 1. Zupa Barszcz czerwony bezglutenowy zabielany RW 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 53%, Burak 25%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy, Sól biała<br>2. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>3. Kurczak ze szpinakiem bez nabiału RW 300g<br>składniki: Szpinak 54%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**), Przyprawa do kurczaka RW [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]<br>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%<br>5. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Polędwica drobiowa RW 100g<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 **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.]<br>4. Sałata lodowa rw 20g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, 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.

| Dzień: 5 - Niedziela, 2026-11-01 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb bezglutenowy RW 120g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Kiełbasa szynkowa RW 100g<br>[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.**]<br>4. Jaja gotowane 2016 50g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%<br>5. Papryka czerwona 80g<br>6. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Rosół z makaronem bezglutenowym 2016 400g<br>składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron bezglutenowy S 20%, Pietruszka korzeń 13%, **Seler** korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%<br>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120g<br>składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony<br>3. Ziemniaki gotowane rw 250g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. fasolka gotowana z masłem rw 150g<br>składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (**mleko**) 6%<br>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% | 1. Chleb bezglutenowy RW 130g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125g<br>składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4%<br>4. Pomidor 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Kefir 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.

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-02 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Kiełbasa krakowska RW 120g<br>[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.]<br>4. Rzodkiewka 50g<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Zupa Ogórkowa zabielana bezglutenowa RW 400g<br>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<br>2. wieprzowina w jarzynach rw 250g<br>składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>3. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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.]<br>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%<br>6. Banan 150g | 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Szynka z piersi kurczaka 100g<br>4. Ogórek 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, 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.

| Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-03 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Ser żółty Gouda RW 100g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]<br>4. Papryka czerwona 80g<br>5. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 60g<br>6. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana RW 400g<br>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%)], **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 czarny mielony, Pieprz ziołowy<br>2. Sztuka mięsa. gotowana 2016 100g<br>składniki: Wołowina rostbef 76%, Marchew 6%, Kapusta biała 6%, Cebula 4%, Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Por 2%<br>3. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. Surówka z pora z jogurtem rw 150g<br>składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremska RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca (**14,7%), cukier, sól, błonnik **owsiany**, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny mielony<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Szynka prasowana RW 100g<br>[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]<br>4. Rzodkiewka 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Kefir 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.

| Dzień: 8 - Środa, 2026-11-04 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Szynka drobiowa RW 120g<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 **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.]<br>4. Ogórek 80g<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>6. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400g<br>składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% | 1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400g<br>składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], 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, Majeranek suszony<br>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%<br>3. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. Brokuły 150g<br>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%<br>6. Jabłko 180g<br>7. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Salceson drobiowy rw 100g<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 **sojowego**, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.]<br>4. Papryka czerwona 80g<br>5. Herbata czarna bez cukru RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, 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.

| Dzień: 9 - Czwartek, 2026-11-05 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>2. Łopatka pieczona RW 100g<br>[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. ]<br>3. Jaja gotowane 2016 50g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%<br>4. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>5. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>6. Sałata 30g | 1. Zupa Jarzynowa zabielana diety RW 400g<br>składniki: Ziemniaki średnie 36%, Woda wodociągowa 34%, Marchew 7%, **Seler** korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**, ], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE<br>2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa rw 350g<br>składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała, Majeranek suszony, Czosnek<br>3. Kompot z owoców mieszanych 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 86%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 10%, Cukier 4%<br>4. Chleb bezglutenowy RW 80g<br>[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<br>[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.]<br>2. Margaryna zwyczajna RW 15g<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)]<br>3. Szynka prasowana RW 100g<br>[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]<br>4. Rzodkiewka 50g<br>[składniki: rzodkiewka ]<br>5. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | 1. Kefir 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.

| Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-06 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%<br>2. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>3. Margaryna śniadaniowa RW 15g<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)]<br>4. Ser żółty Gouda RW 100g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]<br>5. Pomidor 80g<br>[składniki: pomidor ]<br>6. Banan 180g | 1. Zupa Koperkowa z ryżem zabielana rw 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, **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 3%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy<br>2. Ryba z pieca 2016 100g<br>składniki: Miruna (**ryba**) 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony<br>3. Ziemniaki gotowane rw 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 100%<br>4. Surówka z kapusty kiszonej rw 150g<br>składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny mielony<br>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g<br>składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% | 1. Chleb bezglutenowy RW 150g<br>[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.]<br>2. Margaryna śniadaniowa RW 15g<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)]<br>3. Kiełbasa krakowska RW 50g<br>[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.]<br>4. Jaja gotowane 2016 50g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%<br>5. Ogórek 80g<br>6. Herbata czarna z cukrem RW 300g<br>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 (Środa), 2026-10-28

| 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 | 586 | 877.3 | 487.5 | 68 | 2018.9 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2454.4 | 3700.8 | 2044.2 | 285.7 | 8485.3 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 8.7 | 15.3 | 12.1 | 4.5 | 40.7 | 97 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 28.6 | 17.4 | 22 | 2.7 | 70.8 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 12.4 | 8.9 | 10.5 | 1.6 | 33.5 | 1567 |
| 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 | 1.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 41.2 | 0 | 10.8 | 52 | 18 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 73.86 | 170.67 | 60.22 | 6.34 | 311.11 | 113 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 11.84 | 41.56 | 5.24 | 5.53 | 64.19 | 118 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 0.86 | 11.84 | 0.36 | 0 | 13.07 | 116 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.47 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 34.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 52.96 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2001.33 | 273.9 | 1745.7 | 51.3 | 4072.24 | 270 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 203.62 | 1275.86 | 71.77 | 164.7 | 1715.96 | 49 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 12.36 | 136.08 | 18.89 | 139.05 | 306.39 | 35 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 15.15 | 344.56 | 19.47 | 99.9 | 479.09 | 82 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.94 | 76.65 | 33.18 | 13.5 | 131.29 | 43 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 3.12 | 0.51 | 0.13 | 4.35 | 67 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 13.8 | 96.09 | 10.2 | 0 | 120.09 | 43 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.65 | 0.67 | 0.04 | 2.04 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.68 | 1.45 | 0 | 0.03 | 2.17 | 48 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.28 | 0 | 0.03 | 0.36 | 72 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.02 | 0.28 | 0.01 | 0.16 | 0.49 | 99 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.68 | 3.58 | 0.13 | 0.11 | 4.51 | 78 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 24.52 | 1.44 | 0 | 34.24 | 102 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 5.55 | 0.76 | 4.84 | 0.14 | 10.18 | 301 |

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 (Czwartek), 2026-10-29

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 603.9 | 701.5 | 554.1 | 81 | 1940.6 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2530.6 | 2949.2 | 2329.8 | 340.8 | 8150.7 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 12.5 | 23 | 23.2 | 5.8 | 64.6 | 152 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 28.4 | 21.6 | 19.6 | 2.7 | 72.4 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 13.4 | 5.5 | 10.5 | 1.6 | 31.2 | 1459 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 1.7 | 0 | 0.8 | 2.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 0.5 | 0.2 | 0 | 0.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 38.4 | 0 | 10.8 | 49.2 | 17 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 75.05 | 108.66 | 71.81 | 8.37 | 263.9 | 96 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 10.83 | 21.46 | 9.6 | 5.67 | 47.57 | 87 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 1.12 | 10.16 | 1.44 | 0 | 12.73 | 113 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.72 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 33.01 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 50.27 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1593.72 | 670.87 | 2411.7 | 85.05 | 4761.35 | 318 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 106.78 | 2090.61 | 184.09 | 270 | 2651.49 | 76 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 18.93 | 103.11 | 15.29 | 229.5 | 366.84 | 42 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 8.58 | 321.08 | 22.35 | 164.7 | 516.72 | 88 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 5.33 | 124.49 | 10.14 | 22.95 | 162.92 | 54 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 5.68 | 0.65 | 0.13 | 7.06 | 108 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 7.72 | 119.88 | 86.4 | 1.12 | 215.13 | 76 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.32 | 0.67 | 0.04 | 1.71 | 17 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0 | 1 | 1.62 | 0.03 | 2.66 | 59 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.33 | 0.02 | 0.05 | 0.42 | 85 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0 | 0.33 | 0.08 | 0.27 | 0.69 | 138 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.11 | 8.33 | 1.08 | 0.17 | 9.71 | 169 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 4.63 | 34.84 | 51.84 | 0.67 | 91.99 | 273 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.42 | 1.86 | 6.69 | 0.23 | 11.9 | 353 |

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 (Piątek), 2026-10-30

| 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 | 507.6 | 648 | 579.4 | 68 | 1803.2 | 91 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2134.3 | 2731.8 | 2433.9 | 285.7 | 7585.9 | 91 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 13.7 | 23 | 17.6 | 4.5 | 58.9 | 139 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 18.1 | 13.6 | 23 | 2.7 | 57.5 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 9.3 | 3.9 | 11.1 | 1.6 | 26 | 1216 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 4.3 | 5 | 0 | 0.8 | 10.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.8 | 3 | 0 | 0 | 4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 356.4 | 0 | 0 | 10.8 | 367.2 | 123 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 72.83 | 113.58 | 75.61 | 6.34 | 268.38 | 99 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 12.04 | 17.6 | 5.53 | 5.53 | 40.71 | 74 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 0.86 | 10.72 | 0.36 | 0 | 11.94 | 106 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.65 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 53.31 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 697.32 | 540.99 | 2318.1 | 51.3 | 3607.72 | 240 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 335.29 | 1987.36 | 71.77 | 164.7 | 2559.13 | 74 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 58.89 | 112.35 | 18.89 | 139.05 | 329.19 | 38 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 217.11 | 284.98 | 19.47 | 99.9 | 621.47 | 106 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 19.82 | 119.51 | 33.18 | 13.5 | 186.02 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 2.76 | 3.14 | 0.51 | 0.13 | 6.55 | 100 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 238.2 | 94.66 | 10.2 | 0 | 343.06 | 122 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.35 | 0 | 0.67 | 0.04 | 3.07 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.24 | 2.71 | 0 | 0.03 | 3.99 | 89 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.09 | 0.35 | 0 | 0.03 | 0.49 | 98 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.53 | 0.28 | 0.01 | 0.16 | 1 | 201 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.73 | 5.5 | 0.13 | 0.11 | 6.49 | 113 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 56.79 | 1.44 | 0 | 66.51 | 197 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.93 | 1.5 | 6.43 | 0.14 | 9.01 | 268 |

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 (Sobota), 2026-10-31

| 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 | 724.1 | 735.5 | 340.3 | 81 | 1880.9 | 95 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 3041.9 | 3090.7 | 1435.7 | 340.8 | 7909.3 | 95 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 19.9 | 36.2 | 0.9 | 5.8 | 62.9 | 148 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 27.5 | 24 | 8.4 | 2.7 | 62.6 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 19.3 | 5 | 6.3 | 1.6 | 32.3 | 1512 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 7.5 | 0 | 0.8 | 8.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 4.6 | 0 | 0 | 4.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 64 | 0 | 10.8 | 74.8 | 25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 100.24 | 98.8 | 65.32 | 8.37 | 272.74 | 100 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 20.95 | 27.23 | 5.71 | 5.67 | 59.57 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 2.16 | 10.45 | 0.25 | 0 | 12.86 | 114 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15.14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 28.96 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 55.91 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 987.71 | 644.49 | 552.66 | 85.05 | 2269.92 | 152 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 155.65 | 2071.34 | 24.61 | 270 | 2521.61 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 587.33 | 214.45 | 10.25 | 229.5 | 1041.54 | 119 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 13.35 | 450.6 | 3.81 | 164.7 | 632.48 | 109 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.55 | 184.49 | 3.84 | 22.95 | 217.84 | 72 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.74 | 7.69 | 0.35 | 0.13 | 8.92 | 137 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 8.54 | 116.73 | 1.95 | 1.12 | 128.35 | 45 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0 | 0.67 | 0.04 | 1.39 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.41 | 5.36 | 0.06 | 0.03 | 5.86 | 130 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.03 | 0.41 | 0 | 0.05 | 0.51 | 102 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.58 | 0.01 | 0.27 | 0.91 | 182 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.21 | 16.92 | 0.03 | 0.17 | 17.36 | 302 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 5.12 | 70.04 | 1.17 | 0.67 | 77.01 | 228 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.74 | 1.79 | 1.53 | 0.23 | 5.67 | 168 |

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 (Niedziela), 2026-11-01

| 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 | 594 | 981.9 | 413.5 | 68 | 2057.6 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2487.5 | 4129.9 | 1743 | 285.7 | 8646.2 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 13.3 | 54 | 14.3 | 4.5 | 86.3 | 203 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 29.3 | 29.4 | 11.3 | 2.7 | 72.9 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 12.3 | 10.5 | 8.2 | 1.6 | 32.6 | 1527 |
| 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 | 69.9 | 131.3 | 63.92 | 6.34 | 271.48 | 99 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 12.68 | 19.84 | 11.15 | 5.53 | 49.21 | 89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 1.44 | 12.59 | 0.97 | 0 | 15.01 | 134 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.97 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 32.99 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 49.04 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1774.98 | 435.19 | 565.53 | 51.3 | 2827.02 | 188 |
| 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 | 4.93 | 1.2 | 1.57 | 0.14 | 7.06 | 209 |

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 (Poniedziałek), 2026-11-02

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 603.9 | 1048.5 | 434.4 | 81 | 2167.9 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2530.6 | 4400.1 | 1834.3 | 340.8 | 9106 | 110 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 12.5 | 28.2 | 20.3 | 5.8 | 66.8 | 157 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 28.4 | 40.3 | 9.5 | 2.7 | 81 | 105 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 13.4 | 11.7 | 6.6 | 1.6 | 33.4 | 1563 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 16.4 | 0.2 | 0.8 | 17.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 4.6 | 0.2 | 0 | 5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 74.7 | 48.6 | 10.8 | 134.1 | 45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 75.05 | 148.99 | 67.06 | 8.37 | 299.48 | 110 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 10.83 | 50.13 | 6.79 | 5.67 | 73.43 | 134 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 1.12 | 11.82 | 0.36 | 0 | 13.3 | 118 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.6 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 31.69 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 51.71 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1593.72 | 678.17 | 1392.36 | 85.05 | 3749.31 | 250 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 106.78 | 2500.15 | 432.49 | 270 | 3309.43 | 94 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 18.93 | 91.32 | 23.93 | 229.5 | 363.69 | 41 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 8.58 | 415.25 | 227.19 | 164.7 | 815.73 | 140 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 5.33 | 170.2 | 43.08 | 22.95 | 241.57 | 80 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 4.58 | 0.82 | 0.13 | 6.12 | 95 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 7.72 | 64.72 | 9.3 | 1.12 | 82.87 | 29 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.72 | 0.67 | 0.04 | 2.11 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0 | 3.56 | 0.28 | 0.03 | 3.88 | 86 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.9 | 0.08 | 0.05 | 1.05 | 212 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0 | 0.61 | 0.14 | 0.27 | 1.04 | 209 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.11 | 8.6 | 10.06 | 0.17 | 18.96 | 330 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 4.63 | 38.83 | 2.88 | 0.67 | 47.02 | 140 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.42 | 1.88 | 3.86 | 0.23 | 9.37 | 277 |

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 (Wtorek), 2026-11-03

| 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 | 765.9 | 586.2 | 502.6 | 68 | 1922.8 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 3214.2 | 2467.9 | 2113.8 | 285.7 | 8081.8 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 25.3 | 28.8 | 18.2 | 4.5 | 77 | 182 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 32.1 | 14.6 | 17.4 | 2.7 | 66.9 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 22.6 | 4.4 | 10.9 | 1.6 | 39.6 | 1853 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 2.2 | 0 | 0.8 | 3.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 0.5 | 0 | 0 | 0.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 48 | 0 | 10.8 | 58.8 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 94.72 | 89.91 | 68.67 | 6.34 | 259.65 | 95 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 31.69 | 20.66 | 6.97 | 5.53 | 64.87 | 119 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 1.92 | 10.22 | 1.12 | 0 | 13.27 | 118 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 18.61 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 31.81 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 49.59 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1095.21 | 291.4 | 2104.89 | 51.3 | 3542.81 | 235 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 234.94 | 1610.6 | 106.69 | 164.7 | 2116.94 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 737.94 | 107.52 | 18.98 | 139.05 | 1003.5 | 114 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 28.29 | 372.7 | 8.58 | 99.9 | 509.48 | 87 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 12.26 | 93.72 | 5.37 | 13.5 | 124.86 | 41 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.81 | 4.73 | 0.58 | 0.13 | 6.27 | 97 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 87.21 | 120.21 | 7.72 | 0 | 215.14 | 77 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.41 | 0.67 | 0.04 | 1.8 | 18 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.81 | 1.21 | 0 | 0.03 | 3.06 | 68 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.03 | 0.34 | 0.01 | 0.03 | 0.41 | 83 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.09 | 0.33 | 0 | 0.16 | 0.6 | 119 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.31 | 8.16 | 0.11 | 0.11 | 9.71 | 169 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 52.32 | 25.77 | 4.63 | 0 | 82.73 | 245 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.04 | 0.8 | 5.84 | 0.14 | 8.85 | 263 |

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 (Środa), 2026-11-04

| 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 | 971 | 770.1 | 544.1 | 81 | 2366.3 | 119 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 4085.6 | 3255.2 | 2282.8 | 340.8 | 9964.5 | 119 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 34.4 | 36.9 | 12.4 | 5.8 | 89.6 | 211 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 32.5 | 7.6 | 23.1 | 2.7 | 65.9 | 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 | 1.3 | 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 | 146.81 | 72.25 | 8.37 | 363.31 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 26.48 | 42.92 | 9.29 | 5.67 | 84.38 | 154 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 1.51 | 16.7 | 1.44 | 0 | 19.65 | 174 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.8 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 26.83 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 55.38 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2207.97 | 540.35 | 1310.1 | 85.05 | 4143.48 | 276 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 583.78 | 2922.48 | 184.09 | 270 | 3960.36 | 113 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 395.88 | 206.43 | 15.29 | 229.5 | 847.11 | 97 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 349.71 | 587.72 | 22.35 | 164.7 | 1124.49 | 193 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 51.62 | 167.4 | 10.14 | 22.95 | 252.12 | 83 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.06 | 4.71 | 0.65 | 0.13 | 6.57 | 101 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 7.4 | 197.42 | 86.4 | 1.12 | 292.34 | 104 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.73 | 0.2 | 0.67 | 0.04 | 1.65 | 16 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.38 | 4.3 | 1.62 | 0.03 | 6.34 | 142 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.14 | 0.56 | 0.02 | 0.05 | 0.78 | 158 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.53 | 0.58 | 0.08 | 0.27 | 1.48 | 297 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.79 | 17.43 | 1.08 | 0.17 | 19.5 | 339 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 4.44 | 118.45 | 51.84 | 0.67 | 175.4 | 520 |
| 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 | 10.35 | 307 |

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 (Czwartek), 2026-11-05

| 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 | 530.6 | 1138.2 | 518.3 | 68 | 2255.2 | 114 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2228.5 | 4794.8 | 2181.1 | 285.7 | 9490.3 | 114 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 13.2 | 51.1 | 18.2 | 4.5 | 87.1 | 205 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 21 | 18.7 | 17.4 | 2.7 | 59.9 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 10.6 | 4.9 | 10.9 | 1.6 | 28.2 | 1319 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.9 | 6.3 | 0 | 0.8 | 9.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.4 | 5.3 | 0 | 0 | 5.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 162 | 0 | 0 | 10.8 | 172.8 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 72.23 | 210.47 | 72.03 | 6.34 | 361.08 | 131 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 10.92 | 27.54 | 11.15 | 5.53 | 55.15 | 100 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 0.37 | 38.48 | 0 | 0 | 38.85 | 345 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.25 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 29.15 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 53.6 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2164.5 | 601.3 | 2099.97 | 51.3 | 4917.09 | 327 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 96.61 | 3398.48 | 0.58 | 164.7 | 3660.38 | 105 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 33.51 | 393.75 | 5.88 | 139.05 | 572.2 | 66 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 97.5 | 1033.15 | 0.03 | 99.9 | 1230.59 | 212 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 10.01 | 408.2 | 2.18 | 13.5 | 433.9 | 142 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.4 | 16.24 | 0.22 | 0.13 | 18 | 277 |
| 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 | 0.04 | 2.15 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.34 | 2.96 | 0 | 0.03 | 3.33 | 75 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.03 | 1.41 | 0 | 0.03 | 1.48 | 298 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.25 | 0.59 | 0 | 0.16 | 1.01 | 203 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.08 | 6.99 | 0 | 0.11 | 7.19 | 125 |
| 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 | 0.14 | 12.29 | 365 |

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 (Piątek), 2026-11-06

| 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 | 829.4 | 530 | 528.6 | 81 | 1969.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 3483.1 | 2228 | 2220.1 | 340.8 | 8272.2 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 26.3 | 22.8 | 11.5 | 5.8 | 66.6 | 157 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 32.3 | 16.3 | 21.1 | 2.7 | 72.6 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 22.7 | 1.7 | 10.6 | 1.6 | 36.8 | 1720 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 4.8 | 1.9 | 0.8 | 7.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 2.9 | 0.3 | 0 | 3.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 0 | 162 | 10.8 | 172.8 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 109.44 | 77.13 | 73.22 | 8.37 | 268.17 | 98 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 41.48 | 17.45 | 11.1 | 5.67 | 75.71 | 138 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 2.75 | 8.66 | 0.36 | 0 | 11.77 | 104 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 32.24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 50.91 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1096.47 | 492.83 | 1048.14 | 85.05 | 2722.5 | 182 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 640.48 | 1277.9 | 150.43 | 270 | 2338.82 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 735.6 | 85.47 | 37.83 | 229.5 | 1088.41 | 124 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.43 | 191.55 | 108.39 | 164.7 | 497.09 | 86 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 55.64 | 70.21 | 13.34 | 22.95 | 162.15 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.87 | 2.71 | 1.35 | 0.13 | 5.08 | 78 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 12.14 | 32.59 | 106.8 | 1.12 | 152.66 | 54 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0 | 1.44 | 0.04 | 2.15 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.34 | 2.23 | 0.34 | 0.03 | 2.95 | 67 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 0.23 | 0.04 | 0.05 | 0.39 | 80 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.15 | 0.19 | 0.25 | 0.27 | 0.87 | 175 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.76 | 3.2 | 0.15 | 0.17 | 4.3 | 75 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 7.28 | 24.42 | 2.88 | 0.67 | 35.26 | 105 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.04 | 1.36 | 2.91 | 0.23 | 6.8 | 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.

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 2038.2 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 8569.2 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 70.1 | 165 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 68.2 | 89 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 32.6 | 1526 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 8.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 3.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 155 | 52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 293.93 | 107 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 61.48 | 112 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 16.25 | 144 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 52 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 3661.35 | 244 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 2796.41 | 80 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 631.1 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 736.33 | 127 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 211.03 | 69 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 7.72 | 119 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 325.95 | 116 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.26 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 3.93 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.66 | 132 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.94 | 188 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 11.51 | 200 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 73.19 | 217 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 9.15 | 271 |

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.