

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 11-20.01.2026

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 10   |
| Termin rozpoczęcia:  | 2026-01-11   |
| Posiłki:   | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy  |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b><br><b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 1978.63 Kcal   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | <b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>  |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Niedziela, 2026-01-11**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--|--|---|--|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Sałata 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Rosół z makaronem bezglutenowym 2016 400.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron bezglutenowy S 20%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g<br/>składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g<br/>składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 120.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|---|--|--|---|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Pomidorowa z m.bezglutenowym zabelana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 13%, Makaron bezglutenowy S 10%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Salata 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Gulaszowa bezglutenowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 24%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Sól biała 0%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca</b>, <b>gluten</b>.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|---|--|---|---|
| <p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. Banan 150.00g</p> | <p>1. Zupa Żurek z jajkiem zabelany bezglutenowy RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyzka, gluten, soja</b>.], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>. <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyzka, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 20%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--|---|---|--|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Ziemniaczana bezglutenowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Risotto z ryżem brązowym, mięsem i warzywami rw 350.00g składniki: Ryż brązowy 33%, Wieprzowina łopatka 30%, Marchew 12%, Papryka czerwona 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Por 2%</p> <p>3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>4. Mandarynki 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Banan 200.00g</li> <li>Salata lodowa rw 50.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g<br/>składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g<br/>składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 120.00g</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Koperkowa bezglutenowa zab. 400.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Salata lodowa rw 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |



**Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--|---|---|--|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Ogórkowa zabelana bezglutenowa RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>3. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|---|---|--|---|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 600.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Kalafiorowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 31%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanka z ryżu brązowego, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Ryż brązowy 25%, Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Por 3%, Smałek 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 100.00g</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                      |
|--|---|--|---|
| <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia<br/><b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Jarzynowa bezglutenowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 32%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Pulpet wieprzowy bezglutenowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 20%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Chleb bezglutenowy RW 150.00g<br/>[składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-01-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 483.1       | 1009.8  | 497     | 68                | 2058            | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2031.6      | 4247.9  | 2095.2  | 285.7             | 8660.6          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 8.2         | 54.1    | 15.9    | 4.5               | 82.9            | 195                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 16.7        | 29.6    | 13.5    | 2.7               | 62.6            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 9.3         | 10.5    | 9.9     | 1.6               | 31.4            | 1470               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 10.5    | 0       | 0.8               | 11.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 5.1     | 0.1     | 0                 | 5.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 196.4   | 0       | 10.8              | 207.2           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.28       | 138.35  | 78.33   | 6.34              | 298.31          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 13.39       | 25.71   | 18.02   | 5.53              | 62.66           | 114                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1           | 13.57   | 0.97    | 0                 | 15.55           | 139                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.49              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 53.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2102.95     | 436.04  | 633.95  | 51.3              | 3224.25         | 214                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 97.23       | 2535.52 | 214.67  | 164.7             | 3012.12         | 86                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 23.16       | 170.34  | 16.55   | 139.05            | 349.12          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.16       | 687     | 17.41   | 99.9              | 819.48          | 141                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 8.66        | 157.54  | 9.06    | 13.5              | 188.76          | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.72        | 5.93    | 0.63    | 0.13              | 7.43            | 114                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 75.3        | 1371.63 | 82.77   | 0                 | 1529.71         | 542                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 2.35    | 0.67    | 0.04              | 3.74            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.24        | 2.61    | 0.73    | 0.03              | 3.62            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.02        | 0.53    | 0.04    | 0.03              | 0.63            | 128                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.06        | 0.75    | 0.03    | 0.16              | 1.01            | 202                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.15        | 15.52   | 0.69    | 0.11              | 16.48           | 287                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.68        | 41.21   | 9.16    | 0                 | 55.05           | 163                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.84        | 1.21    | 1.76    | 0.14              | 8.06            | 239                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-01-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 371.7       | 665.7   | 690.7   | 81                | 1809.2          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 1568.6      | 2803.1  | 2894.8  | 340.8             | 7607.4          | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 1.1         | 28.5    | 25      | 5.8               | 60.6            | 143                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.4         | 17.2    | 32.1    | 2.7               | 60.5            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.3         | 1.8     | 22.6    | 1.6               | 32.4            | 1516               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 5.3     | 0       | 0.8               | 6.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 3.2     | 0.2     | 0                 | 3.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 41.7    | 0       | 10.8              | 52.5            | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 73.28       | 103.84  | 76.06   | 8.37              | 261.56          | 96                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 12.85       | 29.35   | 15.35   | 5.67              | 63.23           | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12        | 9.55    | 1.44    | 0                 | 12.11           | 108                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 15.41              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 28.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 557.02      | 287.94  | 1094.23 | 85.05             | 2024.25         | 135                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.95      | 1735.25 | 184.35  | 270               | 2296.55         | 66                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93       | 97.53   | 735.24  | 229.5             | 1081.21         | 123                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.59        | 378.29  | 22.36   | 164.7             | 573.95          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33        | 112.88  | 10.1    | 22.95             | 151.26          | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 2.73    | 0.65    | 0.13              | 4.1             | 63                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 75.22       | 53.7    | 153.89  | 1.12              | 283.95          | 100                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.39            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 2.64    | 1.62    | 0.03              | 4.29            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 0.32    | 0.02    | 0.05              | 0.41            | 83                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0           | 0.31    | 0.08    | 0.27              | 0.68            | 135                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11        | 12.41   | 1.09    | 0.17              | 13.79           | 240                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63        | 32.22   | 51.84   | 0.67              | 89.37           | 265                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.54        | 0.79    | 3.03    | 0.23              | 5.06            | 149                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-01-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 559         | 773.6   | 592.7   | 68                | 1993.5          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2351.6      | 3241.2  | 2486.5  | 285.7             | 8365.2          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 21.8        | 34      | 7.5     | 4.5               | 68.1            | 161                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 19.2        | 32.8    | 25.8    | 2.7               | 80.7            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 11.8        | 6.8     | 12      | 1.6               | 32.3            | 1514               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 17.1    | 0       | 0.8               | 18              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 6.3     | 0       | 0                 | 6.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 84.1    | 0       | 10.8              | 94.9            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 74.88       | 91.17   | 82.81   | 6.34              | 255.21          | 92                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 13.24       | 23.95   | 14.5    | 5.53              | 57.24           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.63        | 11.53   | 0.86    | 0                 | 13.03           | 117                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.34              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 36.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 47.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2411.47     | 797.43  | 1817.83 | 51.3              | 5078.04         | 338                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 61.05       | 2466.64 | 203.79  | 164.7             | 2896.18         | 83                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 16.68       | 109.5   | 12.36   | 139.05            | 277.6           | 32                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 9.49        | 499.33  | 15.16   | 99.9              | 623.89          | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 6.23        | 138.81  | 7.94    | 13.5              | 166.48          | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.53        | 4.38    | 0.58    | 0.13              | 5.63            | 86                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 72.37       | 123.45  | 81.3    | 0                 | 277.12          | 99                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.75    | 0.67    | 0.04              | 2.14            | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.15        | 5.85    | 0.68    | 0.03              | 6.71            | 149                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 1.34    | 0.04    | 0.03              | 1.43            | 288                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.03        | 0.53    | 0.02    | 0.16              | 0.76            | 154                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.09        | 13.19   | 0.68    | 0.11              | 14.09           | 246                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 2.92        | 74.07   | 8.27    | 0                 | 85.27           | 253                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 6.69        | 2.21    | 5.04    | 0.14              | 12.69           | 377                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-01-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 745.3       | 763.7   | 488.1   | 81                | 2078.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3130.5      | 3188.9  | 2057.3  | 340.8             | 8717.7          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 13.9        | 27.8    | 15.8    | 5.8               | 63.4            | 150                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.8        | 42      | 13.6    | 2.7               | 87.2            | 114                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.6        | 11      | 10      | 1.6               | 36.4            | 1702               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 9.1     | 0       | 0.8               | 10              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 1.6     | 0       | 0                 | 1.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 155.5   | 0       | 10.8              | 166.3           | 56                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 108.9       | 72.6    | 75.54   | 8.37              | 265.42          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 39.04       | 20.65   | 16.17   | 5.67              | 81.53           | 149                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 2.65        | 8.39    | 0.11    | 0                 | 11.16           | 100                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 15.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 34.87              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 49.19              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1590.94     | 355.25  | 631.36  | 85.05             | 2662.61         | 178                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 624         | 1797.33 | 12.09   | 270               | 2703.42         | 77                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 24.78       | 105.04  | 10.25   | 229.5             | 369.58          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 43.6        | 351.56  | 2.38    | 164.7             | 562.25          | 97                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 52.49       | 102.21  | 3.35    | 22.95             | 181             | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.9         | 5.3     | 0.28    | 0.13              | 6.62            | 102                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 82.42       | 39.88   | 69.03   | 1.12              | 192.46          | 67                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.99    | 0.67    | 0.04              | 2.38            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.37        | 0.76    | 0.05    | 0.03              | 1.22            | 27                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.06        | 0.63    | 0       | 0.05              | 0.76            | 153                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.15        | 0.52    | 0       | 0.27              | 0.96            | 193                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.76        | 6       | 0.01    | 0.17              | 6.96            | 120                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8.95        | 23.92   | 0.92    | 0.67              | 34.48           | 103                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.41        | 0.98    | 1.75    | 0.23              | 6.65            | 197                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-01-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 612         | 1143    | 371.7   | 68                | 2194.8          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2565.3      | 4787.4  | 1569    | 285.7             | 9207.7          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.7        | 33.2    | 1.4     | 4.5               | 52              | 122                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4        | 47.9    | 8.4     | 2.7               | 87.5            | 114                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 9.2     | 6.3     | 1.6               | 30.7            | 1437               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 22.2    | 0       | 0.8               | 23.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 8.6     | 0       | 0                 | 8.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 68      | 0       | 10.8              | 78.8            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 76.45       | 155.12  | 72.67   | 6.34              | 310.6           | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 12.04       | 25.79   | 12.04   | 5.53              | 55.41           | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.36        | 21.14   | 0.36    | 0                 | 21.86           | 194                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 12.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 33.94              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 53.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2095.03     | 301.65  | 1058.23 | 51.3              | 3506.22         | 234                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 72.03       | 2435.76 | 72.03   | 164.7             | 2744.52         | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.84       | 145.77  | 18.84   | 139.05            | 322.51          | 37                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 19.48       | 651.32  | 19.48   | 99.9              | 790.19          | 135                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 33.14       | 237.5   | 33.14   | 13.5              | 317.28          | 104                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.5         | 5.74    | 0.5     | 0.13              | 6.9             | 106                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 77.69       | 98.62   | 77.69   | 0                 | 254.02          | 91                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.66    | 0.67    | 0.04              | 2.05            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 7.15    | 0       | 0.03              | 7.18            | 160                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0           | 1.34    | 0       | 0.03              | 1.39            | 279                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.01        | 0.57    | 0.01    | 0.16              | 0.76            | 153                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.13        | 12.87   | 0.13    | 0.11              | 13.26           | 230                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.44        | 59.17   | 1.44    | 0                 | 62.05           | 183                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.81        | 0.83    | 2.93    | 0.14              | 8.76            | 259                |



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-01-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 764         | 704.1   | 681.6   | 81                | 2230.7          | 113                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3221.8      | 2970.8  | 2856.4  | 340.8             | 9390            | 113                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 14.8        | 39.9    | 24.7    | 5.8               | 85.3            | 201                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 18          | 12      | 31.9    | 2.7               | 64.6            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 9.3         | 1.1     | 22.5    | 1.6               | 34.6            | 1619               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 3.9         | 5       | 0       | 0.8               | 9.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.9         | 3.3     | 0       | 0                 | 4.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 324         | 0       | 0       | 10.8              | 334.8           | 112                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 138.49      | 115.6   | 74.26   | 8.37              | 336.73          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 70.09       | 15.25   | 14.05   | 5.67              | 105.07          | 192                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 5.7         | 13.27   | 0.86    | 0                 | 19.84           | 177                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 27.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 54.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 711.37      | 340.36  | 1097.83 | 85.05             | 2234.62         | 149                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 977.43      | 2391.58 | 203.79  | 270               | 3842.8          | 110                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 79.86       | 100.32  | 732.36  | 229.5             | 1142.05         | 130                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 243.49      | 361.24  | 15.16   | 164.7             | 784.6           | 135                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 81.47       | 148.58  | 7.94    | 22.95             | 260.94          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 3.52        | 4.82    | 0.58    | 0.13              | 9.06            | 139                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 307.45      | 674.31  | 81.3    | 1.12              | 1064.19         | 377                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.2         | 0       | 0.67    | 0.04              | 2.92            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.23        | 2.65    | 0.68    | 0.03              | 4.6             | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.14        | 0.58    | 0.04    | 0.05              | 0.83            | 166                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.67        | 0.39    | 0.02    | 0.27              | 1.37            | 275                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.07        | 7.1     | 0.68    | 0.17              | 9.04            | 158                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 21.57       | 44.09   | 8.27    | 0.67              | 74.62           | 222                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.97        | 0.94    | 3.04    | 0.23              | 5.58            | 165                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-01-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 490.6       | 561.6   | 559     | 68                | 1679.4          | 84                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2072        | 2353.9  | 2351.6  | 285.7             | 7063.4          | 84                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 24.5        | 31.5    | 21.8    | 4.5               | 82.5            | 195                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 10          | 23      | 19.2    | 2.7               | 55              | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 6.7         | 5.1     | 11.8    | 1.6               | 25.3            | 1184               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 8.2     | 0       | 0.8               | 9.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.5         | 3.2     | 0       | 0                 | 3.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.3        | 72.6    | 0       | 10.8              | 141.8           | 47                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 76.27       | 61.23   | 74.88   | 6.34              | 218.74          | 79                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 15.57       | 8.83    | 13.24   | 5.53              | 43.19           | 78                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.44        | 8.52    | 0.63    | 0                 | 10.59           | 95                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 21.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 48.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1561.87     | 356.32  | 2411.47 | 51.3              | 4380.98         | 292                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 594.75      | 1791.25 | 61.05   | 164.7             | 2611.75         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 23.88       | 89.83   | 16.68   | 139.05            | 269.45          | 31                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 275.08      | 390.86  | 9.49    | 99.9              | 775.34          | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 52.22       | 106.86  | 6.23    | 13.5              | 178.81          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.19        | 5.26    | 0.53    | 0.13              | 7.12            | 109                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 159.3       | 43      | 72.37   | 0                 | 274.68          | 97                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.62    | 0.67    | 0.04              | 2.01            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.85        | 2.89    | 0.15    | 0.03              | 4.93            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.1         | 0.34    | 0.01    | 0.03              | 0.5             | 101                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.22        | 0.38    | 0.03    | 0.16              | 0.81            | 164                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 13.01       | 10.61   | 0.09    | 0.11              | 23.84           | 415                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 51.84       | 25.8    | 2.92    | 0                 | 80.56           | 239                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.33        | 0.98    | 6.69    | 0.14              | 10.95           | 325                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-01-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 630.1       | 510.7  | 386.5   | 68                | 1595.4          | 81                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2640.9      | 2148.1 | 1631.2  | 285.7             | 6706.1          | 81                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 8.6         | 29.1   | 1.6     | 4.5               | 44              | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 29.3        | 14.6   | 8.7     | 2.7               | 55.3            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.1        | 3.2    | 6.4     | 1.6               | 24.4            | 1142               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4.4    | 0       | 0.8               | 5.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 1      | 0.2     | 0                 | 1.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 60.7   | 0       | 10.8              | 71.5            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 83.54       | 69.7   | 76.06   | 6.34              | 235.66          | 86                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 13.39       | 9.71   | 15.35   | 5.53              | 43.99           | 80                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 1.12        | 8.35   | 1.44    | 0                 | 10.92           | 97                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -       | -                 | -               | 14.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -      | -       | -                 | -               | 30.93              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -      | -       | -                 | -               | 54.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2069.02     | 777.6  | 554.23  | 51.3              | 3452.17         | 230                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 106.95      | 2250.2 | 184.35  | 164.7             | 2706.2          | 77                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.93       | 71.35  | 15.24   | 139.05            | 244.58          | 28                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 8.59        | 419.03 | 22.36   | 99.9              | 549.89          | 94                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.33        | 133.09 | 10.1    | 13.5              | 162.02          | 53                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 3.97   | 0.65    | 0.13              | 5.34            | 82                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 75.22       | 69.92  | 153.89  | 0                 | 299.05          | 106                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.52   | 0.67    | 0.04              | 1.91            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 1.84   | 1.62    | 0.03              | 3.5             | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 1.12   | 0.02    | 0.03              | 1.19            | 239                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0           | 0.37   | 0.08    | 0.16              | 0.63            | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.11        | 12.1   | 1.09    | 0.11              | 13.42           | 233                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.63        | 41.95  | 51.84   | 0                 | 98.43           | 292                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.74        | 2.16   | 1.53    | 0.14              | 8.63            | 256                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-01-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 753.9       | 791     | 464.1   | 81                | 2090.2          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3160.9      | 3311.1  | 1960.2  | 340.8             | 8773.2          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 25.7        | 22.2    | 20.4    | 5.8               | 74.2            | 175                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 32.8        | 33      | 9.5     | 2.7               | 78.1            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 22.6        | 8       | 6.6     | 1.6               | 39              | 1823               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 7.7     | 0.2     | 0.8               | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 1.9     | 0.3     | 0                 | 2.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 35.5    | 48.6    | 10.8              | 94.9            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 91.33       | 110.85  | 74.44   | 8.37              | 285             | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 26.3        | 23.13   | 14.23   | 5.67              | 69.35           | 126                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 5.04        | 19.1    | 0.86    | 0                 | 25.01           | 223                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 50.86              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1098.85     | 919.6   | 1397.53 | 85.05             | 3501.04         | 233                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 425.79      | 1931.62 | 545.79  | 270               | 3173.21         | 91                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 748.43      | 150.82  | 19.56   | 229.5             | 1148.33         | 131                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 38.59       | 452.53  | 225.76  | 164.7             | 881.59          | 152                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 17.76       | 172.61  | 43.04   | 22.95             | 256.37          | 85                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.42        | 5.6     | 1.03    | 0.13              | 8.19            | 126                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 167.7       | 51.91   | 85.8    | 1.12              | 306.54          | 107                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.67    | 0.67    | 0.04              | 2.06            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 2.3         | 1.48    | 0.87    | 0.03              | 4.7             | 105                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.08        | 0.76    | 0.11    | 0.05              | 1.01            | 202                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.12        | 0.5     | 0.15    | 0.27              | 1.06            | 212                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.38        | 8.51    | 10.61   | 0.17              | 20.69           | 360                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 60.11       | 31.14   | 8.27    | 0.67              | 100.22          | 297                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 3.05        | 2.55    | 3.88    | 0.23              | 8.75            | 259                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-01-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 611         | 739.3   | 477     | 81                | 1908.4          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2561        | 3104    | 2005.6  | 340.8             | 8011.6          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 12.6        | 31.5    | 12.6    | 5.8               | 62.6            | 148                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 28.4        | 24.7    | 17.2    | 2.7               | 73.1            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 13.4        | 8.7     | 9       | 1.6               | 32.9            | 1538               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 9.5     | 3.9     | 0.8               | 14.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 2.5     | 0.8     | 0                 | 3.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 116.6   | 324     | 10.8              | 451.4           | 151                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 76.39       | 104.82  | 68.29   | 8.37              | 257.88          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 12.49       | 13.89   | 7.55    | 5.67              | 39.6            | 72                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 0.63        | 14.4    | 0.86    | 0                 | 15.9            | 142                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.16              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 33.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 50.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1590.67     | 308.1   | 684.6   | 85.05             | 2668.43         | 179                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 61.05       | 1706.28 | 323.23  | 270               | 2360.57         | 68                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 16.68       | 128.26  | 54.71   | 229.5             | 429.17          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 9.49        | 699.3   | 198.75  | 164.7             | 1072.25         | 185                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 6.23        | 273.06  | 18.78   | 22.95             | 321.03          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.53        | 5.85    | 2.56    | 0.13              | 9.09            | 139                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 72.37       | 62.47   | 285.29  | 1.12              | 421.27          | 149                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 1.03    | 2.2     | 0.04              | 3.95            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.15        | 1.48    | 1.19    | 0.03              | 2.86            | 64                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 1.02    | 0.09    | 0.05              | 1.19            | 239                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.03        | 0.56    | 0.48    | 0.27              | 1.36            | 274                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.09        | 6.34    | 0.73    | 0.17              | 7.34            | 128                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 2.92        | 24.2    | 8.27    | 0.67              | 36.08           | 108                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.41        | 0.85    | 1.9     | 0.23              | 6.67            | 198                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 1963.8             | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 8250.3             | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 67.5               | 159                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 70.5               | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 31.9               | 1495               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 11.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 4.2                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 169.4              | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 272.51             | 100                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 62.13              | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 15.6               | 139                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 32                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 52                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 3273.26            | 218                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 2834.73            | 81                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 563.36             | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 743.34             | 128                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 218.4              | 72                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 6.95               | 107                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 490.3              | 174                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.45               | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 4.36               | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.93               | 188                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.94               | 189                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 13.89              | 242                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 71.61              | 213                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 8.18               | 242                |