

## Plan żywieniowy: Dieta bezglutenowa dorośli 01-10.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-01
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> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <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 - Czwartek, 2026-01-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Łopatka pieczona RW 50.00g [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. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Marchew 8%, Ryż biały 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b> ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 160.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Piątek, 2026-01-02**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, 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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-01-03**

<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 100.00g [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. Szyunka 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>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2026-01-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny, 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 50.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-01-05**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</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>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb bezglutenowy RW 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li><b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g 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: 6 - Wtorek, 2026-01-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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 prasowana RW 60.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka ryżowa 5 5%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 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 100.00g [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. 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>.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Środa, 2026-01-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</li> <li>Mandarynki 100.00g</li> <li>Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</li> <li>Zapiekanka z ziemniakówi warzyw RW 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Marchew 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Por 2%, Smalec 2%</li> <li>Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</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 100.00g [składniki: skrobia <b>pszenna</b> bezglutenowa, skrobia kukurydziana, woda, olej roślinny rzepakowy, cukier, glukoza, drożdże, sól, substancja zagęszczająca: guma guar, E464, błonnik ziemniaczany, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: E 575.]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Czwartek, 2026-01-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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 RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz 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 muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</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 jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. 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>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g 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 - Piątek, 2026-01-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Banan 150.00g</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>2. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: <b>miruna</b> 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-01-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb bezglutenowy RW 100.00g [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. Polędwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Pomidor 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. Barszcz czerwony czysty 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Buraki suszone S 12%, Czosnek 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</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 100.00g [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. Szyunka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. 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>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	476.7	686.6	266.3	68	1497.8	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1998.2	2883.1	1123.5	285.7	6290.7	75
Białko [g]	10%	42.46	15.6	31.7	1.1	4.5	53.1	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.3	24.3	6.5	2.7	55.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14	3.9	4.5	1.6	24.1	1128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.1	0	0.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	53.34	89.97	51.01	6.34	200.67	74
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.86	23.07	10.64	5.53	52.12	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.25	9.64	0.63	0	10.52	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	1500	1426.22	665.62	382.87	51.3	2526.01	168
Potas [mg]	10%	3500	25.12	1792.02	61.05	164.7	2042.89	59
Wapń [mg]	10%	875	372.16	156.05	16.68	139.05	683.96	79
Fosfor [mg]	10%	580	3.83	406.16	9.49	99.9	519.4	90
Magnez [mg]	10%	303.75	4.52	150.05	6.23	13.5	174.31	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	6.11	0.53	0.13	7.2	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	80.17	72.37	0	222	79
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.28	0.15	0.03	4.52	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.1	0.01	0.03	1.16	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.5	0.03	0.16	0.72	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	10.28	0.09	0.11	10.54	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	48.1	2.92	0	52.2	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.96	1.84	1.06	0.14	6.31	187

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	432.2	603.2	393	81	1509.5	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1822.6	2549.3	1651.3	340.8	6364.2	76
Białko [g]	10%	42.46	13.7	23.8	12.4	5.8	55.8	131
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11	6.7	15.2	2.7	35.8	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	2.3	7.2	1.6	18.4	861
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	3.9	0.8	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.2	0.7	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	324	10.8	334.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.01	117.59	51.61	8.37	247.59	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.13	27.13	10.19	5.67	72.13	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.29	11.59	0.36	0	13.25	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58
Sód [mg]	10%	1500	426.24	311.36	1014.13	85.05	1836.79	123
Potas [mg]	10%	3500	237.55	1265.58	191.73	270	1964.87	56
Wapń [mg]	10%	875	19.43	85.79	61.14	229.5	395.87	45
Fosfor [mg]	10%	580	21.63	247.39	203.08	164.7	636.81	110
Magnez [mg]	10%	303.75	10.68	75.25	43.94	22.95	152.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.74	2.86	2.48	0.13	6.24	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.43	43.93	281.7	1.12	413.19	147
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.27	2.2	0.04	3.19	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	1.34	0.51	0.03	2.59	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.26	0.05	0.05	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.21	0.47	0.27	1	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	3.43	0.18	0.17	4.55	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.35	26.36	1.44	0.67	39.83	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.18	0.86	2.81	0.23	4.59	136

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	266.3	674.7	577.2	68	1586.3	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1123.5	2828.4	2415.3	285.7	6653	79
Białko [g]	10%	42.46	1.1	28.1	24.5	4.5	58.3	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	27.5	30	2.7	66.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	4.5	20.7	1.6	31.3	1466
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.7	0	0.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	0	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	51.01	83.25	52.66	6.34	193.27	70
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.64	15.61	12.21	5.53	44.01	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.63	9.3	0.86	0	10.8	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.06
Sód [mg]	10%	1500	382.87	926.91	926.83	51.3	2287.92	153
Potas [mg]	10%	3500	61.05	2083.23	203.79	164.7	2512.77	73
Wapń [mg]	10%	875	16.68	107.48	732.36	139.05	995.58	114
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	442.81	15.16	99.9	567.37	98
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	145.8	7.94	13.5	173.47	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	3.87	0.58	0.13	5.12	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	69.12	81.3	0	222.79	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	4.44	0.68	0.03	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.1	0.04	0.03	1.2	241
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.38	0.02	0.16	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	11.33	0.68	0.11	12.22	213
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	39.13	8.27	0	50.33	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.06	2.57	2.57	0.14	5.71	170

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	411.7	817.6	267.3	81	1577.6	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1731.1	3437.6	1127.8	340.8	6637.5	80
Białko [g]	10%	42.46	14.5	32.7	1.1	5.8	54.3	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.5	26.3	6.5	2.7	50.2	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	5.5	4.5	1.6	18.9	886
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	11.4	0	0.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.8	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	60.7	0	10.8	198.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	56	116.5	51.07	8.37	231.94	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.69	16.52	10.19	5.67	47.09	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	8.45	0.36	0	9.68	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.6
Sód [mg]	10%	1500	1212.11	709.17	887.23	85.05	2893.57	193
Potas [mg]	10%	3500	252.19	1418.84	72.03	270	2013.06	58
Wapń [mg]	10%	875	31.42	104.46	18.84	229.5	384.24	44
Fosfor [mg]	10%	580	88.52	462.11	19.48	164.7	734.83	126
Magnez [mg]	10%	303.75	13.16	105.89	33.14	22.95	175.15	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	4.06	0.5	0.13	6.17	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	158.93	77.69	1.12	319.06	113
Witamina D [μg]	10%	10	1.28	0.86	0.67	0.04	2.86	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	2.31	0	0.03	3.21	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1	0	0.05	1.12	225
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.39	0.01	0.27	0.89	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	9.24	0.13	0.17	10.26	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	33.92	1.44	0.67	44.32	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.36	1.96	2.46	0.23	7.23	215

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	396.4	637.1	450.9	68	1552.5	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1669.8	2680.6	1890.1	285.7	6526.4	78
Białko [g]	10%	42.46	16.1	32.4	11.9	4.5	65.1	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	17	20.9	2.7	52.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	4.3	9.4	1.6	23.1	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	56.8	94.08	53.77	6.34	211	77
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.35	16.35	10.64	5.53	48.89	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	11.46	0.36	0	12.68	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.3
Sód [mg]	10%	1500	433.63	337.35	1643.23	51.3	2465.52	164
Potas [mg]	10%	3500	203.79	2413.06	72.03	164.7	2853.58	82
Wapń [mg]	10%	875	12.36	96.29	18.84	139.05	266.55	30
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	471.12	19.48	99.9	605.66	104
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	139.5	33.14	13.5	194.08	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.75	0.5	0.13	6.98	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	64.51	77.69	0	223.51	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.97	0	0.03	3.69	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.44	0	0.03	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.01	0.16	0.66	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.61	0.13	0.11	13.54	235
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	38.7	1.44	0	48.42	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	0.93	4.56	0.14	6.16	183



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	558.4	946.9	481.7	81	2068	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2340.2	3983.4	2017.1	340.8	8681.6	104
Białko [g]	10%	42.46	25.4	48.1	7.3	5.8	86.6	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26	26.9	23.9	2.7	79.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17	8	10.1	1.6	36.8	1722
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.4	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	0	10.8	92.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.96	135.41	59.56	8.37	259.31	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.76	21.18	11.09	5.67	52.71	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	14.85	0.63	0	16.34	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.09
Sód [mg]	10%	1500	1640.06	652.51	1642.87	85.05	4020.5	269
Potas [mg]	10%	3500	204.04	2410.18	61.05	270	2945.28	85
Wapń [mg]	10%	875	446.32	200.47	16.68	229.5	892.98	102
Fosfor [mg]	10%	580	15.17	533.45	9.49	164.7	722.82	125
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	138.94	6.23	22.95	176.79	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.66	0.53	0.13	7.99	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	1071.65	72.37	1.12	1226.45	434
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.58	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.56	0.15	0.03	2.42	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.18	0.01	0.05	1.29	259
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.03	0.27	0.84	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	11.36	0.09	0.17	12.32	215
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	39.71	2.92	0.67	51.59	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.55	1.81	4.56	0.23	10.05	297

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	853.4	501.4	267.3	68	1690.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3606.6	2109.2	1127.8	285.7	7129.6	85
Białko [g]	10%	42.46	22.9	13.1	1.1	4.5	41.8	99
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	11.1	6.5	2.7	34.4	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	4.7	4.5	1.6	15.9	746
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	4.1	0	0.8	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	1.3	0	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	9.1	0	10.8	45.8	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	161.92	95.11	51.07	6.34	314.45	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.6	24.49	10.19	5.53	73.82	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.14	15.93	0.36	0	22.44	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.36
Sód [mg]	10%	1500	585.01	376.22	887.23	51.3	1899.77	126
Potas [mg]	10%	3500	731.73	2544.06	72.03	164.7	3512.52	101
Wapń [mg]	10%	875	427.98	126.22	18.84	139.05	712.1	81
Fosfor [mg]	10%	580	389.92	394.84	19.48	99.9	904.15	155
Magnez [mg]	10%	303.75	95.06	131.76	33.14	13.5	273.46	89
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.02	4.43	0.5	0.13	8.1	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	93.93	85.84	77.69	0	257.47	91
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.93	0.67	0.04	2.39	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.1	0	0.03	2.47	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.42	0.45	0	0.03	0.92	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.62	0.01	0.16	1.49	299
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	9.12	0.13	0.11	10.74	187
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.85	51.5	1.44	0	68.8	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	1.04	2.46	0.14	4.74	141

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	635.4	668.6	466.6	68	1838.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2675.4	2810.1	1953.7	285.7	7725.1	93
Białko [g]	10%	42.46	26.2	28.4	10.5	4.5	69.8	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	20.8	23.2	2.7	64.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.2	4.9	10.4	1.6	28.2	1322
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.6	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.8	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.76	97.63	54.16	6.34	251.91	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	48.32	27.76	10.64	5.53	92.27	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.46	11.47	0.63	0	16.56	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.02
Sód [mg]	10%	1500	539.58	968.64	1246.87	51.3	2806.41	187
Potas [mg]	10%	3500	444.42	2239.48	61.05	164.7	2909.65	84
Wapń [mg]	10%	875	13.77	94.27	16.68	139.05	263.78	31
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	434.22	9.49	99.9	574.94	99
Magnez [mg]	10%	303.75	11.16	141.85	6.23	13.5	172.74	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	4.02	0.53	0.13	5.59	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	95.1	55.99	72.37	0	223.46	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	3.11	0.15	0.03	4.66	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	1.12	0.01	0.03	1.27	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.39	0.03	0.16	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.96	11.43	0.09	0.11	12.61	220
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.55	31.25	2.92	0	50.74	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.49	2.69	3.46	0.14	7.01	208

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	769.4	917	371.6	81	2139.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3224.6	3861.1	1562.3	340.8	8989	108
Białko [g]	10%	42.46	30.5	33.2	9.9	5.8	79.5	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.1	23.4	13.4	2.7	74.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	24.1	5.8	6.6	1.6	38.2	1785
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10	3	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.3	0.6	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.9	253.8	10.8	303.5	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.38	150	53.11	8.37	295.86	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	38.13	23.96	12.21	5.67	79.98	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.15	13.7	0.86	0	17.73	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	1500	1036.18	240.8	488.53	85.05	1850.57	124
Potas [mg]	10%	3500	737.04	1722.56	300.09	270	3029.69	87
Wapń [mg]	10%	875	884.46	141.29	46.56	229.5	1301.82	148
Fosfor [mg]	10%	580	42.16	403.97	161.86	164.7	772.7	133
Magnez [mg]	10%	303.75	52.49	101.78	16.94	22.95	194.16	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.25	2.2	0.13	7.71	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.42	663.08	81.3	1.12	836.93	296
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	1.89	0.04	3.11	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	3.8	1.04	0.03	5.85	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.36	0.07	0.05	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.33	0.39	0.27	1.16	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	5.29	0.72	0.17	7.52	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	29.15	8.27	0.67	52.46	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.87	0.66	1.35	0.23	4.62	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	273	598.9	423.3	81	1376.2	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1151.7	2520.9	1779.3	340.8	5792.8	69
Białko [g]	10%	42.46	1.1	58.6	18.2	5.8	83.7	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.6	15.8	15.5	2.7	40.7	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	3.2	9.1	1.6	18.4	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.9	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	52.66	60.11	52.9	8.37	174.05	63
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.21	6.07	11.27	5.67	35.24	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	9.28	0.63	0	10.77	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	1500	386.83	1199.28	1930.87	85.05	3602.05	241
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1789.7	61.05	270	2324.54	67
Wapń [mg]	10%	875	12.36	92.91	16.68	229.5	351.46	40
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	410.28	9.49	164.7	599.64	104
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	140.18	6.23	22.95	177.3	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.56	0.53	0.13	4.81	74
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	848.52	72.37	1.12	1003.32	355
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.1	0.15	0.03	1.96	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.04	0.01	0.05	1.15	231
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.35	0.03	0.27	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.39	0.09	0.17	11.35	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	26.01	2.92	0.67	37.89	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	3.33	5.36	0.23	9	267

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1683.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7079	85
Białko [g]	10%	42.46	64.8	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	55.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.3	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	238	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	59.83	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	14.08	126
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2618.91	175
Potas [mg]	10%	3500	2610.89	75
Wapń [mg]	10%	875	624.83	71
Fosfor [mg]	10%	580	663.83	114
Magnez [mg]	10%	303.75	186.43	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.59	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	494.82	175
Witamina D [µg]	10%	10	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	3.67	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.96	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.56	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	49.66	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.54	194