Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada października 2026r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2026-10-21
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1]** **1.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **2.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **3.** Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) **4.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **6.** Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 100%, **białka:** 100%, **tłuszczów:** 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-10-21

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8g 2. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 50g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 3. Herbata minutka 100 t 25 4g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Płatki jaglane Szczytno P 30g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Pomidor P 40g 9. Kiełbaski z serem JBB P 70g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 39%, fasolka szparagowa zielona Hortino P 23%, Marchew 11%, **Seler** korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy, Pietruszka liście, Czosnek, Pieprz czarny mielony 3. Kopytka 2016 200g składniki: Ziemniaki średnie 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 19%, Jaja kurze całe (**jaja**) 4%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 2% 4. Masło extra 82% MU! P 10g 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, **gorczyca biała, gorczyca czarna**, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: ocet jabłkowy 6% kwasowości]	1. Herbata minutka 100 t 25 4g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 3. Dżem truskawkowy Prospona P 40g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. KajzerkA Osuchowski P 30g 5. Masło extra 82% MU! P 8g 6. Kiełbasa śląska P 80g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 8. Sałata zielona P 40g

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

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-10-22

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 5g
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 40g
   [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 200g
   składniki: **Mleko** UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8%
6. golonka królewska P 50g
7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30g
8. Sałata zielona P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 200g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. ZUPA Z CUKINIĄ RW 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 34%, Cukinia 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler** korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek, Koper ogrodowy, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony
3. Grzanki pszenne 30g
4. pieczone podudzie kurczaka RW 100g
   składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny mielony 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]
5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 120g
   składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier]
6. Ryż biały 1 KG p 100g

kolacja

1. Margaryna Słynne MR P 10g
   [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
3. Herbata miętowa P 4g
4. Szynka gotowana woy P 15g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (**owsiany**), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.]
5. Polędwica drobiowa WOY P 15g
   [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.]
6. Ziemniaki pieczone 2016 100g
   składniki: Ziemniaki średnie 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%
7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-10-23

I śniadanie

1. Dżem wiśniowy Prospona P 50g
   [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Masło extra 82% MU! P 8g
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g
6. Płatki ryżowe Melvit 35g
7. Pomidor P 50g
8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g
9. Twarożek ze szczypiorkiem P 200g
   składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW (**mleko**) 98%, Szczypiorek 2%

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]
3. Ryba po grecku RW 200g
   składniki: Miruna (**ryba**) 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony, Pieprz czarny mielony
4. ZUPA JARZYNOWA RW 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler** korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek, Koper ogrodowy, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony
5. sałata lodowa z oliwą i sokiem z cytryny 150g
   składniki: Sałata lodowa P 81%, olej słonecznikowy 5 L 10%, Cytryna 6%, Koper ogrodowy 3%

kolacja

1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g
2. Masło extra 82% MU! P 15g
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
4. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 150g
   składniki: Jaja kurze swojskie P 48%, Sałata zielona P 24%, Cytryna P 16%, Koper ogrodowy P 8%, olej rzepakowy 5L ARO P 4%
5. Dżem truskawkowy Prospona P 50g
   [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
6. KajzerkA Osuchowski P 30g
7. Serek łaciaty łosoś 40g
8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g

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

Dzień: 4 - Sobota, 2026-10-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 4. Dżem truskawkowy Prospona P 50g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 210g składniki: **Mleko** UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 6. kiełbasa parówki WOY P 50g [składniki: składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331; regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250. w osłonce niejadalnej.] 7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 8. Szpinak P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Gołąbki leniwe bez zawijania P 150g składniki: Kapusta biała 51%, Wieprzowina łopatka 15%, Pomidor 12%, Ryż biały 6%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe (**jaja**) 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 1%, **Seler** korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1% 3. ziemniaki P 150g [składniki: ziemniaki] 4. KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ BEZ ZIEMNIAKÓW RW 300g składniki: Marchew 21%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 18% [składniki: kasza jęczmienna wiejska], **Seler** korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 5. Buraki z jabłkami RW 150g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Margaryna Słynne MR P 10g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5g 4. Szynka gotowana woy P 15g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (**owsiany**), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.] 5. Polędwica drobiowa WOY P 15g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 30g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 8. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 110g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (**jaja**) 16%, Ziemniaki średnie 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, **Seler** korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler** korzeniowy 6%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, Pieprz czarny mielony

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

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-10-25

I śniadanie

1. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
2. Masło extra 82% MU! P 5g
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210g
5. Dżem truskawkowy Prospona P 40g
   [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
6. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g
7. kiełbasa biała WOY P 50g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]
8. sałata karbowana P 40g
9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 200g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. ROSÓŁ DOMOWY RW 300g
   składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, **Seler** korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE
3. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]
4. marchewka gotowana RW 150g
   składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ (**mleko**) 9%
5. Karczek duszony w warzywach RW 150g
   składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, **Seler** korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 3%, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony, Ziele angielskie CAŁE

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
3. Herbata miętowa P 5g
4. szynka bukowiecka WOY P 15g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (**owsiany**), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250]
5. Polędwica Ani DUDA P 15g
6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g
7. Leczo wegetariańskie RW 140g
   składniki: Cukinia 33%, Marchew 22%, Pulpa pomidorowa TRES 4 KG Apetyt P 22%, Papryka czerwona 11%, Cebula 11%, Oregano Aro P [składniki: oregano], Bazylia Metro chef [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny mielony

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-26

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
4. Dżem truskawkowy Prospona P 40g
   [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
6. Pomidor P 50g
7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g
8. Pasztet Indykpol P 50g
   [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z **pszenicy**), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym **seler, soja**), ekstrakt **selera**, olej rzepakowy, **jaja** kurze w proszku, **białko sojowe, hydrolizat białka sojowego**, wzmacniacz smaku: e621, przeciwutleniacz: e316, regulator kwasowości: e262, substancje konserwujące: e202, e214]
9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 150g
   składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, Makaron spaghetti Lubella (mąka **pszenna, soja**) 26% [składniki: mąka makaronowa **pszenna**], Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki (**seler** korzeniowy) 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Złoty Bażant P 3%, Oregano suszone, Majeranek suszony
3. Surówka z marchewki i jabłka rw 150g
   składniki: Marchew 58%, Jabłko 19%, Cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 34%, Brokuły 24%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, **Seler** korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny mielony

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Polędwica drobiowa WOY P 15g
   [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.]
3. polędwica sopocka WOY P 15g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (**owsiany**), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.]
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g
   składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g
7. Makaron zapiekany z serem żółtym i szynką RW 130g
   składniki: Makaron świderki lubella P 38%, Ser żółty gouda S (**mleko**) 38%, szynka konserwowa WOY P 23%, olej rzepakowy 5L ARO P 2%, Sól jodowana spożywcza P [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P
8. Szpinak P 40g

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

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-27

I śniadanie

1. **Mleko** UHT 1.5% Mu! 210g
2. Dżem truskawkowy Prospona P 40g
   [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
3. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
4. Masło extra 82% MU! P 5g
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
6. Kasza manna MELVIT P 35g
7. Pomidor P 40g
8. Bułka grahamka Nieznamie P 30g
9. Parówki tęczowe JBB 40g
   [składniki: mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka sojowego, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. ziemniaki P 130g
   [składniki: ziemniaki]
3. Bitki z karówki rw 110g
   składniki: Karkówka wieprzowa P 87%, Sól biała 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150g
   składniki: **Seler** korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%
5. KRUPNIK RYŻOWY RW 300g
   składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], **Seler** korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony

kolacja

1. Herbata miętowa z cytryną RW 4g
   składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%
2. filet z indyka Woy P 15g
3. Masło extra 82% MU! P 5g
4. Schab z Mleczkowa P 15g
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
6. kiełbasa biała WOY P 80g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]
7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g
8. Sałata zielona P 40g

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-28

I śniadanie

1. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
2. Masło extra 82% MU! P 10g
3. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 40g
   [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210g
6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30g
7. Kiełbasa śląska 50g
8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g
9. Rukola P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. Zupa Kartoflanka RW 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 77%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Boczek wędzony Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 1%, Por 1%, Pietruszka liście, Czosnek
3. KOTLETY WARZYWNO-ZIEMNIACZANE RW 160g
   składniki: Bukiet warzyw Hortino P 32% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], ziemniaki P 21% [składniki: ziemniaki], Jaja kurze całe (**jaja**) 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 11%, Pieprz czarny mielony 1%
4. Sałata zielona z sosem vinegret RW 120g
   składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek
5. Kisiel wiśniowy Winiary 77g P 200g

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g
   składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
4. Dżem wiśniowy Prospona P 30g
   [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g
6. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 120g
   składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony, Pieprz czarny mielony
7. KajzerkA Osuchowski P 30g
8. szynka z pieca WOY 15g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.]
9. Polędwica sopocka Krawczyk 15g
   [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, substancja zagęszczająca e407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: e621, e635, przeciwutleniacz: e301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca e250]

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

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-29		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 5g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g 6. Płatki żytnie Szczytno P 30g [składniki: płatki żytnie] 7. Pomidor P 40g 8. szynka konserwowa WOY P 50g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. gulasz wieprzowy RW 120g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 3. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 120g [składniki: kasza **jęczmienna** wiejska średnia] 4. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, jOGURT NATURALNY 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 5. sałata lodowa z oliwą i sokiem z cytryny 150g składniki: Sałata lodowa P 81%, olej słonecznikowy 5 L 10%, Cytryna 6%, Koper ogrodowy 3%	1. Margaryna Słynne MR 10g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Herbata minutka 100 t 25 5g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Schab na biało Krawczyk P 15g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca e250] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. WARZYWA W PLASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 80g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Boczek z majerankiem p 16% [składniki: wędzonka-boczek wieprzowy, wędzony z dodaną wodą składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P, Majeranek suszony otarty Matex, Kminek mielony Prymat 25 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 8. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 40g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca-pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

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

Dzień: 10 - Piątek, 2026-10-30

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 5g
2. Twaróg półtłusty Michów P 40g

   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Dżem z czarnych porzeczek Prospona P 40g

   [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
5. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g
6. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 240g

   składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%
7. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 60g

   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 81%, Masło ekstra (**mleko**) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 5%, natka pietruszki 25 5%
8. Sałata lodowa P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g

   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 200g

   składniki: Ryż biały 34%, RYBA MIRUNA P 34%, Jaja kL.3 P 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny mielony 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, Bułka tarta Osuchowski P 3%
3. ZUPA JARZYNOWA RW 300g

   składniki: Ziemniaki średnie 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler** korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek, Koper ogrodowy, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony
4. ziemniaki P 150g

   [składniki: ziemniaki]
5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150g

   składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier]

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g

   składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
4. Rogal maślany (**mleko, jaja, pszenica**) 30g
5. Dżem wiśniowy Prospona P 50g

   [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
6. Twaróg półtłusty Michów P 50g

   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g

Dzień: 11 - Sobota, 2026-10-31

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g

   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Dżem z czarnych porzeczek ARO 40g

   [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja żelująca (pektyny), przeciwutleniacz (pirosiarczyn sodu)]
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g
6. makaron zacierka Aro P 30g

   [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)]
7. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50g

   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]
8. Pomidor P 40g
9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 250g

   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. Zupa z białych warzyw mus rw 300g

   składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], Seler korzeń P 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, Śmietanka 36% Mu (**mleko**) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, Pieprz czarny MIELONY MC P 1%, Sól O'SOLE P, 100% sok z cytryny S, gałka muszkatołowa 350g PRYMAT P [składniki: gałka muszkatołowe mielona]
3. Grzanki pszenne 30g
4. ziemniaki P 140g

   [składniki: ziemniaki]
5. Filet z indyka w warzywach rw 120g

   składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 67%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 10%, Marchew P 10%, Pietruszka korzeń P 10%, Seler korzeń P 1%, Por P 1%, Papryka czerwona mielona słodka, natka pietruszki 25, Pieprz czarny mielony
6. Jabłko pieczone 2016 130g

   składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2%

kolacja

1. Herbata minutka 100 t 25 5g

   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Masło extra 82% MU! P 10g
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
4. Dżem truskawkowy Prospona P 40g

   [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
5. Ryż z jabłkiem RW 150g

   składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (**mleko**) 31%, Ryż biały 18%
6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g
7. szynka z pieca WOY 15g

   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.]
8. Polędwica drobiowa WOY P 15g

   [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	758.8	649.2	528.2	1936.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3186.2	2737.8	2220.6	8144.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.3	20	17.5	65.9	157
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.5	13.4	18.5	61.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.1	5.9	8.1	28.2	1356
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.8	6.1	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.9	1.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.9	41.7	71.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.84	116.7	74.3	287.85	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.53	35.87	23.51	100.92	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.8	9.2	2.81	15.82	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	1500	1062.21	242.32	928.38	2232.92	149
Potas [mg]	10%	3500	142.92	1529.74	353.52	2026.18	58
Wapń [mg]	10%	900	8.28	85.37	23.04	116.69	13
Fosfor [mg]	10%	580	32.04	255.2	188.91	476.15	83
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	87.1	31.77	128.59	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	3.25	1.98	5.7	89
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	65.12	3.9	75.92	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.15	0.47	0.62	7
witamina E [mg]	30%	6	0.38	1.08	0.46	1.93	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.31	0.42	0.79	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.3	0.21	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.49	4.63	4.16	9.28	120
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	36.99	2.34	43.47	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	0.67	2.57	5.58	166

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	542.5	1071.4	311.6	1925.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2281.2	4497.3	1306.1	8084.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27.4	24.9	10.2	62.7	148
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.2	42.2	13.6	74.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.3	9.8	4.6	23.7	1144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.6	2.3	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.7	0.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	12.5	18.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	68.75	151.11	38.07	257.94	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.47	34.22	2.31	70	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.48	6.72	2.43	12.64	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	1500	358.61	242.8	583.32	1184.74	79
Potas [mg]	10%	3500	79.28	920.67	365.36	1365.33	38
Wapń [mg]	10%	900	12.42	62.3	17.56	92.29	10
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	153.33	92.64	271.9	46
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	58.16	23.76	90.3	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	1.73	0.85	3.05	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	180.17	168.51	352.58	94
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.36	0.8	2.16	22
witamina E [mg]	30%	6	0.15	4.27	0.2	4.62	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.18	0.2	0.42	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.13	0.09	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	2.45	1.87	4.52	58
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	27.23	5.53	35.11	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.99	0.67	1.62	2.96	88

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	792.5	496.5	631	1920.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3336.5	2098.7	2647.2	8082.5	100
Białko [g]	10%	42.11	39.6	29	16.8	85.4	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24	5.6	26.2	55.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.2	1	11.3	26.6	1282
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.5	0.5	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.7	0.6	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	106.17	87.03	83.63	276.85	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	46.21	36.8	30.55	113.56	216
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.61	9.08	3.63	16.34	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	1500	871.4	156.72	497.86	1525.99	101
Potas [mg]	10%	3500	179.36	1157.69	185.9	1522.95	43
Wapń [mg]	10%	900	13.34	101.02	32.68	147.06	16
Fosfor [mg]	10%	580	36.21	177.76	62.33	276.31	48
Magnez [mg]	10%	307.5	11.58	63.43	18.34	93.35	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.76	1.23	4.57	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.12	69.97	15.3	95.4	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	6	0.52	1.68	0.37	2.57	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.24	0.09	0.39	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.25	0.07	0.37	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	3.2	0.48	4.28	56
Witamina C [mg]	55%	45	6.07	40.13	9.17	55.39	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.43	1.38	3.81	114

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	686.3	762.5	461.5	1910.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2880.1	3207.8	1930.2	8018.2	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	29.5	8.5	65.2	154
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.8	21.6	23.3	72.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.8	3.9	4.3	21.1	1015
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.4	8.6	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.9	3.6	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.4	55.6	93	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.78	118.32	56.25	258.36	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.75	40.05	20.92	100.73	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.91	11.65	4.01	19.57	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	1500	722.86	205.15	426.21	1354.23	90
Potas [mg]	10%	3500	126	1243.94	276.18	1646.13	48
Wapń [mg]	10%	900	38.52	175.46	31.79	245.78	27
Fosfor [mg]	10%	580	34.92	224.56	90.02	349.5	61
Magnez [mg]	10%	307.5	25.92	71.88	22.82	120.63	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.29	4.02	0.98	6.31	100
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	88.95	42.57	151.86	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0.93	1.21	12
witamina E [mg]	30%	6	0.56	4.14	2.99	7.71	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.29	0.07	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.3	0.13	0.53	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.35	3.23	0.73	4.31	57
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	49.57	4.54	66.32	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2	0.56	1.18	3.38	101

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	631.2	1024.2	276.9	1932.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2656.6	4302	1163.5	8122.2	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	44.1	7.2	79.2	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.5	37.6	9.4	66.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.4	15.3	5.5	30.4	1462
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10	0.1	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.8	0.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.2	0	73.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.58	130.94	42.41	260.94	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.54	33.64	5.83	76.03	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.18	7.64	3.4	14.22	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	1500	909	217.51	395.47	1521.98	102
Potas [mg]	10%	3500	31.05	689.22	275.78	996.05	29
Wapń [mg]	10%	900	3.78	70.45	26.53	100.77	11
Fosfor [mg]	10%	580	51.73	254.77	52.91	359.41	62
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	43.75	23.06	71.95	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	2.58	0.74	3.54	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	33.23	21.24	54.48	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0	0.7	7
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.01	0.51	1.55	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.45	0.07	0.55	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.31	0.06	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	4.63	0.66	5.41	70
Witamina C [mg]	55%	45	0	16.17	12.74	28.92	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	0.6	1.09	3.8	112

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	651.6	671.4	589.6	1912.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2737.2	2821.1	2472.7	8031.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	32.5	28.5	88.3	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.4	19.8	25.9	69.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	6.2	13.6	31	1491
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.6	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.6	0.2	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.2	0	56.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.89	98.42	61.52	245.85	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.76	42.91	4.9	85.58	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.07	15.39	1.92	23.39	157
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.67
Sód [mg]	10%	1500	694.44	230.15	127751.76	128676.36	8578
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1445.61	119.69	1723.26	49
Wapń [mg]	10%	900	7.82	123.81	38.55	170.19	19
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	302.33	29.5	359.65	62
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	83.72	24.49	116.95	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.31	1.24	5	79
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	579.13	21.67	609.44	162
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.92	0.56	2.94	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.64	0.05	0.75	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.43	0.07	0.54	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	4.98	0.31	5.84	76
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	55.91	13	74.09	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	0.63	354.86	321.69	9531

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	690	876.8	351.5	1918.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2904.2	3681.9	1472.3	8058.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27	36.3	17.4	80.8	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.8	31.1	16.8	68.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	8.8	7.5	26.3	1269
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.9	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	3.2	0.2	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.8	0	69.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	101.09	118.71	33.42	253.23	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.38	44.43	3.02	83.83	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.1	11.62	1.64	18.37	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.57
Sód [mg]	10%	1500	763.02	2268.59	3962.61	6994.22	466
Potas [mg]	10%	3500	194.13	1122.88	81.38	1398.4	40
Wapń [mg]	10%	900	13.5	124.78	13.09	151.37	17
Fosfor [mg]	10%	580	77.48	331.87	26.28	435.65	75
Magnez [mg]	10%	307.5	25.56	82.58	8.51	116.66	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.01	3.13	0.47	4.63	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	48.46	4.59	59.95	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.69	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	0.55	2.4	0.15	3.11	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.59	0.03	0.73	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.41	0.04	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.51	5.45	0.19	7.15	93
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	25.28	2.75	32.18	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.11	6.3	11	17.48	519

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

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	679.5	776.3	472.5	1928.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2856.7	3259.9	1986.5	8103.1	100
Białko [g]	10%	42.11	29.4	15.3	10	54.8	130
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.2	28.5	15.5	67.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	2.9	7	21.5	1037
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	3.6	14.4	2.1	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.7	7.5	1.6	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.1	106.4	0	132.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.41	118.49	75.64	284.55	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.94	49.56	22.5	108	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.63	7.87	4.98	17.5	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	1500	840.32	232.34	564.84	1637.51	109
Potas [mg]	10%	3500	186.75	1314.22	300.78	1801.76	52
Wapń [mg]	10%	900	8.19	84.01	53.93	146.14	16
Fosfor [mg]	10%	580	109.53	236.92	86.69	433.14	75
Magnez [mg]	10%	307.5	17.19	74.41	29.24	120.85	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	1	3	1.09	5.11	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	78.29	19.97	98.27	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.5	0.03	0.8	8
witamina E [mg]	30%	6	0.12	5.69	1.17	6.99	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.25	0.26	0.1	0.61	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.11	0.36	0.08	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	2.47	3.61	0.95	7.03	91
Witamina C [mg]	55%	45	0	46.97	11.98	58.96	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	0.64	1.56	4.09	121

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	650.8	858.7	397.3	1907	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2742.9	3605.9	1670.5	8019.4	100
Białko [g]	10%	42.11	50.8	36.1	8.8	95.8	228
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.8	24.9	13.5	54.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7	8.3	4.4	19.9	959
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.1	1	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.8	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.9	0	72.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.71	134.87	61.59	276.17	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.27	37.65	24.48	96.41	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.93	25.13	2.96	35.04	234
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	1500	216945.36	144.67	442.08	217532.12	14502
Potas [mg]	10%	3500	164.97	1510.69	251.86	1927.53	55
Wapń [mg]	10%	900	10.8	105.14	12.66	128.61	14
Fosfor [mg]	10%	580	31.59	321.36	43.14	396.09	67
Magnez [mg]	10%	307.5	9.9	87.66	16.64	114.21	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	4.48	0.63	5.62	89
Witamina A [µg]	25%	376.67	14.16	60.96	73.22	148.35	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0.67	1.32	13
witamina E [mg]	30%	6	0.44	1.12	0.06	1.63	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.71	0.05	0.82	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.48	0.03	0.55	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.48	6.02	0.69	7.21	94
Witamina C [mg]	55%	45	8.5	35.98	3.43	47.91	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	602.62	0.4	1.22	543.83	16114

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	606.7	818.8	472.8	1898.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2550.4	3454.9	1993.4	7998.8	100
Białko [g]	10%	42.11	24.6	32.6	12.6	69.9	167
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.9	17.1	12.2	50.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	3.9	7.6	22.1	1064
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.2	2.1	0.1	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	5.6	0.2	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.2	6.2	0	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.95	136.93	79.08	297.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.75	36.34	33.22	96.32	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.94	7.11	1.85	12.91	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.33
Sód [mg]	10%	1500	467.08	1083.35	331.1	1881.54	125
Potas [mg]	10%	3500	462.82	846.99	45.44	1355.25	38
Wapń [mg]	10%	900	279.73	69.91	6.33	355.98	40
Fosfor [mg]	10%	580	318.12	213.83	25.18	557.14	96
Magnez [mg]	10%	307.5	42.31	55.92	7.12	105.37	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.96	2.3	0.3	4.57	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	48.74	50.21	1.33	100.29	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	0.04	0	0.86	8
witamina E [mg]	30%	6	0.72	3.68	0.04	4.45	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.13	0.17	0.03	0.34	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.6	0.14	0.01	0.76	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.6	2.77	0.15	3.53	46
Witamina C [mg]	55%	45	5.92	28.28	0.8	35	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	3	0.91	4.7	140

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Sobota), 2026-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	714.4	655	552.1	1921.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3003.8	2762.4	2323.5	8089.8	100
Białko [g]	10%	42.11	31	28.7	9.3	69.1	164
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.9	12.8	17.6	55.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.5	5.9	9.6	28.1	1352
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.9	1.7	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.6	0.4	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	16.2	58	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.9	111.68	90.15	294.73	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.15	39.43	34.85	113.45	216
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.77	11.02	2.36	16.16	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.17
Sód [mg]	10%	1500	758.88	431.94	404.4	1595.22	107
Potas [mg]	10%	3500	142.92	1208.35	119.85	1471.13	42
Wapń [mg]	10%	900	8.28	107.97	51.66	167.92	19
Fosfor [mg]	10%	580	32.04	331.34	88.15	451.53	78
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	73.17	14.5	97.4	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	2.68	0.51	3.66	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	81.54	34.79	123.23	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0.04	0.05	0
witamina E [mg]	30%	6	0.38	1.89	0.17	2.45	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.24	0.05	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.33	0.07	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.49	5.79	0.35	6.64	87
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	51.91	0	56.05	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	1.19	1.12	3.98	118

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1919.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8068.5	100
Białko [g]	10%	42.11	74.3	176
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.3	1221
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	76.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	272.22	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	94.99	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	18.36	122
% energii z białka	10%	100	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	33285.17	2219
Potas [mg]	10%	3500	1566.72	45
Wapń [mg]	10%	900	165.71	18
Fosfor [mg]	10%	580	396.95	68
Magnez [mg]	10%	307.5	106.93	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.71	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	169.98	45
Witamina D [µg]	10%	10	0.82	8
witamina E [mg]	30%	6	3.63	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.56	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.93	77
Witamina C [mg]	55%	45	48.49	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	83.21	2466

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