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

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 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.] 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 30g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. chleb ciemny Osuchowski P 40g 8. Płatki jaglane Szczytno P 30g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Pomidor P 40g 10. Kiełbaski z serem JBB P 50g	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. ziemniaki P 140g [składniki: ziemniaki] 3. 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 4. Kopytka 2016 180g składniki: Ziemniaki średnie 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 19%, Jaja kurze całe (**jaja**) 4%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 2% 5. skrawki boczkowe P 30g 6. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 150g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%	1. Herbata minutka 100 t 25 4g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 3. chleb ciemny 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. KajzerkA Osuchowski P 30g 6. Masło extra 82% MU! P 8g 7. Kiełbasa śląska P 100g

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
6. 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%
7. golonka królewska P 40g
8. Rzodkiewka 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. kukurydza z cebulką zasmażana rw 100g
   składniki: kukurydza konser Kwidzyn P 48% [składniki: kukurydza – ziarno, woda, cukier, sól], Cebula P 48%, OLEJ POLSKI 5L P 2%, Sól jodowana spożywcza P 1% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], Pieprz czarny MIELONY MC P 1%
6. Ryż biały 1 KG p 100g

kolacja

1. Margaryna Słynne MR P 6g
   [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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
5. 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.]
6. 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.]
7. Ziemniaki pieczone 2016 100g
   składniki: Ziemniaki średnie 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%

Dzień: 3 - Piątek, 2026-10-23

I śniadanie

1. Dżem wiśniowy Prospona P 40g
   [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 10g
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
5. chleb ciemny Osuchowski P 40g
6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210g
7. Płatki ryżowe Melvit 30g
8. serek wiejski Radomski 25 200g
9. Pomidor P 50g

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. Surówka z kapusty kiszonej RW 150g
   składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4%

kolacja

1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g
2. Masło extra 82% MU! P 10g
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
4. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120g
   składniki: Jaja kurze swojskie P 48%, Sałata zielona P 24%, Cytryna P 16%, Koper ogrodowy P 8%, olej rzepakowy 5L ARO P 4%
5. chleb ciemny Osuchowski P 40g
6. 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.]
7. KajzerkA Osuchowski P 30g
8. Serek łaciaty łosoś 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. chleb ciemny Osuchowski P 40g 6. 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% 7. 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.] 8. Ogórek 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. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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. chleb ciemny Osuchowski P 40g 5. 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.] 6. 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.] 7. 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.] 8. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 120g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler** korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki (**jaja, gorczyca**) 7%, **Seler** korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Krem z gorczycy z miodem 4%, 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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
7. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g
8. 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).]
9. Rzodkiewka 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. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150g
   składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, jOGURT NATURALNY 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus]
5. Karczek pieczony RW 130g
   składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny mielony 1%

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 5g
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
3. Herbata miętowa P 5g
4. chleb ciemny Osuchowski P 40g
5. 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]
6. Polędwica Ani DUDA P 15g
7. Leczo RW 100g
   składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa TRES 4 KG Apetyt P 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, 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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
7. Pomidor P 50g
8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g
9. 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]

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 kapuśniak z kiszonej kapusty rw 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 48%, Kapusta kwaszona 19%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Kości karkowe P 4%, kości wędzone P 4% [składniki: kości wieprzowe, mąka pszenna, sól, stabilizator e451, substancja zagęszczająca e407a, glukoza, przeciwutleniacz e316, izolat białka sojowego, regulator kwasowości-octan sodu, białko kolagenowe wieprzowe, hemoglobina, substancja konserwująca- azotyn sodu], Cebula 3%, Boczek EXTRA P 3% [składniki: boczek wędzony 85%, woda, sól, skrobia modyfikowana, stabilizatory (e451, e450, e452, e262), substancja zagęszczająca (e407, e415), białko sojowe, wzmacniacze smaku (e621, e635), glukoza, maltodekstryna, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz (e316), białko wieprzowe, substancja konserwująca (e250).], Por 1%, Pietruszka liście, Czosnek
3. 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
4. Surówka z marchewki i jabłka rw 150g
   składniki: Marchew 58%, Jabłko 19%, Cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Cukier drobny Polski Cukier 3%

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

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
7. Kasza manna MELVIT P 30g
8. Pomidor P 40g
9. Bułka grahamka Nieznamie P 30g
10. 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.]

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 10g
4. Schab z Mleczkowa P 15g
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
6. chleb ciemny Osuchowski P 30g
7. kiełbasa biała WOY P 70g
   [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]
8. Ogórek 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 8g
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. chleb ciemny Osuchowski P 40g
7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30g
8. Papryka czerwona P 40g
9. Kiełbasa śląska 50g

obiad

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 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 130g
   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
6. Sos pomidorowy RW 30g
   składniki: Koncentrat pomid Złoty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny mielony, Bazylia Metro chef [składniki: bazylia suszona]

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 8g
2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g
   składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
4. chleb ciemny Osuchowski P 30g
5. bigos tradycyjny rw 150g
   składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 7%, łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny mielony 4%
6. KajzerkA Osuchowski P 30g
7. 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.]

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

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g
7. Płatki żytnie Szczytno P 30g
   [składniki: płatki żytnie]
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. Pomidor 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 280g
   składniki: Ziemniaki średnie 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2%
3. 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
4. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 110g
   [składniki: kasza **jęczmienna** wiejska średnia]
5. Surówka z kapusty białej 2016 140g
   składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%

kolacja

1. Masło extra 82% MU! P 5g
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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
7. 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

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. Ogórek 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 160g
   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. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 150g
   składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%
5. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
5. Rogal maślany (**mleko, jaja, pszenica**) 30g
6. 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.]
7. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
8. Ser żółty gouda bez laktozy Mlekpol (**mleko**) 20g
   [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia]

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: 11 - Sobota, 2026-10-31		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
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. chleb ciemny Osuchowski P 40g 7. makaron zacierka Aro P 30g [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)] 8. 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).] 9. Pomidor 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. 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. Filet z kurczaka w panierce RW 150g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (**jaja**) 13%, Bułka tarta (**pszenica**) 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Pieprz czarny mielony 1% 5. Sałatka szwedzka Urbanek P 150g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera **gorczycę**)]	1. Herbata minutka 100 t 25 5g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30g 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. Ryż z jabłkiem RW 100g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (**mleko**) 31%, Ryż biały 18%

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	658.3	680.5	590.5	1929.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2768.5	2875.1	2481	8124.7	100
Białko [g]	10%	42.11	26.6	20.7	23.5	70.9	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.6	9.6	21.9	54.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	1.3	9.2	22.5	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.4	7.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.2	1.5	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27.5	52.2	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.16	132.75	75.77	296.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.04	35.23	23.22	92.51	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.36	10.11	2.31	14.79	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	1500	871.05	274.9	1292.16	2438.13	162
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1607.28	363.42	2103.27	60
Wapń [mg]	10%	900	7.02	97.89	15.65	120.57	14
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	242.21	215.37	483.5	83
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	85.05	32.67	125.73	42
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	3.32	2.02	5.74	90
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	65.83	0	72.73	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.14	0.58	0.72	7
witamina E [mg]	30%	6	0.37	1.77	0.37	2.51	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.29	0.49	0.83	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.27	0.22	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	4.42	5.01	9.89	129
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	37.46	0	41.6	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.41	0.76	3.58	6.09	181

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	523.7	1089.8	308	1921.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2204.6	4575.5	1293.9	8074.1	100
Białko [g]	10%	42.11	26.3	24.3	12.6	63.3	151
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.6	42.2	11.4	69.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.6	8.7	3.7	21.1	1017
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	2.3	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.8	0.5	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	12.5	18.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	71.02	156.85	39.94	267.82	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.3	35.41	2.35	70.06	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.23	7.46	2.43	13.13	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.16
Sód [mg]	10%	1500	384.08	686.39	735.6	1806.08	121
Potas [mg]	10%	3500	116.01	973.36	365.36	1454.74	41
Wapń [mg]	10%	900	14.22	73.19	17.56	104.97	12
Fosfor [mg]	10%	580	25.2	159.43	92.64	277.27	47
Magnez [mg]	10%	307.5	7.65	61.65	23.76	93.06	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	1.94	0.85	3.31	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.18	182.34	168.51	357.04	95
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.36	0.53	1.89	19
witamina E [mg]	30%	6	0.03	4.31	0.2	4.55	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.2	0.2	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.15	0.09	0.26	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	2.54	1.87	4.61	60
Witamina C [mg]	55%	45	3.7	28.53	5.53	37.78	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.06	1.9	2.04	4.51	133

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	756.7	589	573.9	1919.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3186.6	2482.3	2411.6	8080.6	100
Białko [g]	10%	42.11	41	29.9	17.8	88.8	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.5	12.7	20.8	56.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	1.5	8.5	24	1157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.7	0.4	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.3	0.5	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.66	93.67	80.15	272.5	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.08	41.82	30.22	111.13	212
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.53	10.06	3.01	15.62	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	1500	969.48	344.99	641.01	1955.49	131
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1229.95	152.91	1551.17	44
Wapń [mg]	10%	900	9.09	104.21	26.76	140.06	16
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	173.41	52.8	260.14	45
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	61.94	15.35	87.74	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.4	1.03	3.94	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	58.15	12.24	79.01	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	6	0.46	2.63	0.32	3.43	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.22	0.08	0.36	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.21	0.06	0.31	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.17	0.42	4.17	55
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	37.39	7.34	49.91	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	0.95	1.78	4.88	145

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	674.7	820.9	432.3	1928	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2835	3450.8	1813	8098.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	32.4	12.5	72.1	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.1	26	17.7	68.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	4	4.2	20.5	989
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.7	0.9	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.1	0.4	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.4	71.8	109.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.18	120.09	57.77	264.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.17	30.98	20.33	89.48	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.47	11.59	4.35	18.42	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.5
Sód [mg]	10%	1500	744.46	169.94	735.7	1650.11	110
Potas [mg]	10%	3500	86.4	1124.82	260.78	1472	41
Wapń [mg]	10%	900	10.44	167.89	36.83	215.17	24
Fosfor [mg]	10%	580	32.76	232.38	95.17	360.31	62
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	64.66	22.17	96.56	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.67	1.07	4.1	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.4	232.57	378.53	613.51	163
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	1.01	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6	0.08	5.34	0.52	5.95	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.35	0.06	0.45	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.31	0.16	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.21	3.41	0.65	4.28	56
Witamina C [mg]	55%	45	1.44	62.05	4.63	68.12	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.06	0.47	2.04	4.12	122

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	599.5	1025.8	304.7	1930.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2525.3	4311.4	1281.2	8118	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	49	12.5	89.2	212
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.7	35.4	9.9	62.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.9	11.5	4.4	24.9	1202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	14.2	1.8	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.5	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	11.6	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.14	131.92	42.5	260.57	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.2	32.76	4.24	72.21	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.22	8.6	2.6	14.42	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	1500	892.08	221.62	598.94	1712.65	114
Potas [mg]	10%	3500	116.01	866.97	223.26	1206.25	34
Wapń [mg]	10%	900	14.22	94.44	18.43	127.09	14
Fosfor [mg]	10%	580	58.57	345.3	66.94	470.81	82
Magnez [mg]	10%	307.5	7.65	63.24	19.42	90.31	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	3.2	0.73	4.44	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.18	48.04	12.43	66.65	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0.11	1.06	11
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.17	0.36	1.58	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.66	0.14	0.84	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.41	0.08	0.52	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	6.42	0.92	7.54	99
Witamina C [mg]	55%	45	3.7	25.05	7.46	36.22	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.61	1.66	4.28	126

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	620.1	731.3	581.8	1933.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2607.2	3068.7	2439.9	8115.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	29	27.5	83.9	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.6	25.8	25.7	72.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	7.6	13.6	31.8	1530
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.5	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.2	0	56.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.91	102.79	60.44	247.15	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.77	44.27	4.62	84.67	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.21	14.57	1.17	20.95	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.61
Sód [mg]	10%	1500	673.56	455.83	127742.4	128871.79	8591
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1409.23	35.09	1602.28	46
Wapń [mg]	10%	900	7.82	103.36	5.07	116.27	13
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	277.75	19.06	324.63	56
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	78.04	5.41	92.19	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.02	0.23	3.7	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	57.54	1.33	67.51	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.14	0.03	1.64	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.63	0.02	0.7	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.38	0.01	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	5.03	0.11	5.69	75
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	34.52	0.8	40.5	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.87	1.26	354.84	322.17	9546

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	667.7	876.8	373.2	1917.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2812	3681.9	1561.1	8055.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	36.3	18.1	81.6	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.8	31.1	19.7	69.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	8.8	9.5	27.9	1345
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	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.8	0	69.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.44	118.71	31.52	249.68	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35	44.43	3.1	82.53	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.34	11.62	1.32	17.29	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	1500	785.79	2268.59	4055.13	7109.51	473
Potas [mg]	10%	3500	194.13	1122.88	78.14	1395.16	40
Wapń [mg]	10%	900	13.5	124.78	9.85	148.13	17
Fosfor [mg]	10%	580	77.48	331.87	27	436.37	75
Magnez [mg]	10%	307.5	25.56	82.58	8.15	116.3	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.01	3.13	0.29	4.45	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	48.46	3.09	58.45	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.69	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	0.55	2.4	0.07	3.03	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.59	0.03	0.73	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.41	0.02	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.51	5.45	0.18	7.14	93
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	25.28	1.85	31.28	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	6.3	11.26	17.77	526

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	658.6	741.4	525.6	1925.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2773.4	3114.7	2207.9	8096	100
Białko [g]	10%	42.11	29.6	14.8	11.1	55.7	133
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	26	19	64.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10	2.7	6.1	18.9	911
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	3.6	13.1	5.8	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	6.8	3.1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.1	86.4	7	119.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.87	115.85	79.36	289.09	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.99	48.38	21.88	105.26	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.91	7.88	4.19	15.99	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	1500	862.14	225.54	610.68	1698.37	113
Potas [mg]	10%	3500	278.55	1311.46	246.64	1836.66	52
Wapń [mg]	10%	900	12.87	81.27	37.65	131.8	14
Fosfor [mg]	10%	580	120.69	226.37	75.63	422.7	73
Magnez [mg]	10%	307.5	21.15	74	20.83	115.98	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	2.9	1.15	5.28	83
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	76.42	9.05	128.68	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.4	0.1	0.78	8
witamina E [mg]	30%	6	0.93	5.26	1.83	8.02	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.26	0.26	0.13	0.65	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.15	0.33	0.09	0.58	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	3.01	3.62	0.79	7.43	96
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	45.85	5.43	77.21	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	0.62	1.69	4.24	126

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	654	973.4	288.3	1915.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2755.1	4086.5	1211.1	8052.9	100
Białko [g]	10%	42.11	47.2	43.1	11.2	101.6	242
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17	31.1	10.5	58.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	9.7	4.5	22.7	1093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.1	1	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.8	0.6	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.3	0	71.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.87	141.67	38.08	260.64	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.45	30.83	2.78	67.08	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.07	23.35	2.14	31.57	211
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.79
Sód [mg]	10%	1500	690.48	141.03	588.6	1420.12	94
Potas [mg]	10%	3500	164.97	1332.8	251.86	1749.64	50
Wapń [mg]	10%	900	10.8	132.39	12.66	155.85	17
Fosfor [mg]	10%	580	31.59	295.57	43.14	370.3	63
Magnez [mg]	10%	307.5	9.9	77.16	16.64	103.71	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	3.34	0.63	4.48	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	14.16	41.87	5.72	61.77	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0	0.64	6
witamina E [mg]	30%	6	0.44	3.79	0.06	4.3	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.69	0.05	0.79	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.03	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.48	5.4	0.69	6.58	85
Witamina C [mg]	55%	45	8.5	46.2	3.43	58.14	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	0.39	1.63	3.55	105

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	771	542.7	1919.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2547.7	3250.6	2283.5	8081.9	100
Białko [g]	10%	42.11	24.3	28	19.6	72.1	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.8	17.3	17.6	55.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	2.3	10.8	23.6	1137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.2	4.4	0.1	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.7	6	0.2	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.2	6.2	0	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.95	130.41	77.19	289.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.93	39.9	33.14	99.98	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.61	9.32	1.85	14.79	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	1500	466	1071.2	579.14	2116.34	141
Potas [mg]	10%	3500	459.58	1099.82	45.44	1604.84	45
Wapń [mg]	10%	900	276.49	104.19	6.33	387.02	44
Fosfor [mg]	10%	580	318.84	214.65	25.18	558.68	96
Magnez [mg]	10%	307.5	41.95	63.63	7.12	112.72	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.78	3.02	0.3	5.1	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	47.24	61.48	1.33	110.07	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	0.04	0	0.86	8
witamina E [mg]	30%	6	0.64	4.11	0.04	4.8	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.13	0.19	0.03	0.36	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.58	0.2	0.01	0.8	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.86	0.15	3.61	47
Witamina C [mg]	55%	45	5.02	35.04	0.8	40.86	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	2.97	1.6	5.29	157

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	705.5	778.6	414.8	1899	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2969.8	3262.9	1747.2	7980	100
Białko [g]	10%	42.11	31.7	16.7	5.6	54.1	128
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	33.3	12	67.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	6.8	7	25.9	1246
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.9	1.1	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	6.9	0.3	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	10.8	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.32	107.5	71.8	274.63	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.32	48.1	30.51	115.94	221
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.9	9.08	1.8	12.8	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	10.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.25
Sód [mg]	10%	1500	789.48	969.32	290.36	2049.16	137
Potas [mg]	10%	3500	142.92	684.61	83.35	910.88	26
Wapń [mg]	10%	900	8.28	93.82	34.86	136.96	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.04	191.65	60.8	284.5	49
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	47.44	10.24	67.41	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	2.52	0.37	3.36	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	112.06	23.19	142.15	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.02	0.32	3
witamina E [mg]	30%	6	0.38	5.67	0.11	6.17	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.2	0.03	0.28	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.26	0.05	0.35	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.49	2.16	0.25	2.9	37
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	43.54	0	47.68	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.19	2.69	0.8	5.12	152

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	1921.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8079.8	100
Białko [g]	10%	42.11	75.8	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	270.22	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	90.08	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.25	115
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1500	13893.43	926
Potas [mg]	10%	3500	1535.17	44
Wapń [mg]	10%	900	162.17	18
Fosfor [mg]	10%	580	386.29	66
Magnez [mg]	10%	307.5	100.16	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.35	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	159.78	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	6	4.18	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.58	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.8	76
Witamina C [mg]	55%	45	48.12	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	34.73	1029

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.