Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada listopada 2026 r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-11-01
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 - Niedziela, 2026-11-01

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. Herbata minutka 100 t 25 4g
   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
3. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
4. **Mleko** UHT 1.5% Mu! 210g
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
6. 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.]
7. Pomidor P 50g
8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g
9. Kiełbasa wiejska 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).]
10. 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. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]
3. POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 300g
   składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczki P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, **Seler** korzeniowy 6%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE
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. Schab gotowany w warzywach RW 130g
   składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony

kolacja

1. Herbata minutka 100 t 25 4g
   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Masło extra 82% MU! P 10g
3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
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. 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g
7. Sałatka wiosenna 2016 130g
   składniki: Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 33%, Jaja kurze całe (**jaja**) 27%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 27%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%

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 - Poniedziałek, 2026-11-02		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Masło extra 82% MU! P 8g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 230g 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. Parówki polanki JBB P 50g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. produkt może zawierać: soję, mleko, jaja, seler i gorczycę] 7. Sałata zielona P 40g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 220g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 130g [składniki: kasza **jęczmienna** wiejska średnia] 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. Buraki z jabłkami RW 140g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. 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	1. Margaryna Słynne MR P 5g [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 40g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. 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. 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

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

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-11-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8g 2. 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.] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1,5% Star Milk P 210g [składniki: mleko uht 1,5%] 6. Kasza manna MELVIT P 30g 7. golonka królewska P 50g 8. Szpinak P 40g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 10. KajzerkA Osuchowski P 30g	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. Ryż biały 1 KG p 100g 3. 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 4. gotowane podudzie kurczaka RW 120g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 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]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g 3. 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%] 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 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. 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 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: 4 - Środa, 2026-11-04		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Masło extra 82% MU! P 8g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 6. Pomidor P 50g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g 8. Parówki kajtusie WOY 25 70g [składniki: składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; 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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g	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. Kopytka (**jaja, pszenica**) 170g 3. 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% 4. Masło Extra 82% mlekovita 10g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 5. Jabłko pieczone 2016 130g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 2. Margaryna Słynne MR P 8g [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%] 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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. Filet królewski Krawczyk P 15g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik pszenny (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator e451, substancja zagęszczająca e407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku e621, e627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka mleka, laktoza, dekstroza, przeciwutleniacz e301, substancja konserwująca e250] 6. 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% 7. KajzerkA Osuchowski P 30g 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 9. 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.]

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 - Czwartek, 2026-11-05		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8g 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. Ryż biały Sonko P 30g [składniki: ryż biały] 7. 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] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 9. Sałata lodowa 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. KRUPNIK RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: kasza jęczmienna wiejska], **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek, Koper ogrodowy, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 3. zrazy wieprzowe 2016 110g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (**jaja**) 5%, Bułka tarta (**pszenica**) 5%, Mąka gryczana bezglutenowa Amarello 3% [składniki: mąka gryczana], Cebula 3% 4. ziemniaki P 140g [składniki: ziemniaki] 5. Cukinia w plastry z masłem RW 150g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta (**pszenica**) 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny mielony 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 2. Margaryna Słynne MR P 8g [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%] 3. Herbata owocowa Dzika róża 4g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Ryż z jabłkiem RW 100g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (**mleko**) 31%, Ryż biały 18% 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g 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. Pomidor P 40g 8. szynka z pieca WOY 10g [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.]

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

Dzień: 6 - Piątek, 2026-11-06

I śniadanie

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. Herbata minutka 100 t 25 4g
   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
3. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
4. 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.]
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 220g
6. Masło extra 82% MU! P 10g
7. makaron zacierka Aro P 30g
   [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)]
8. Twarożek ze szczypiorkiem P 100g
   składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW (**mleko**) 98%, Szczypiorek 2%
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. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 150g
   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. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]
4. ZUPA SZPINAKOWA RW 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony, Szpinak Hortino P [składniki: szpinak]
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]

kolacja

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. Herbata zielona 5g
3. Pomidor P 30g
4. 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%]
5. Dżem truskawkowy Prospona P 30g
   [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. Makaron zapiekany z białym serem RW 100g
   składniki: Twaróg półtłusty Michów P 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, Jaja kL.3 P 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, Budyń waniliowy Winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (**mleko**) 1%, Cukier wanilinowy Cykoria P [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)]
8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-11-07

I śniadanie

1. 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.]
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. Masło extra 82% MU! P 5g
4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
6. Płatki żytnie Szczytno P 30g
   [składniki: płatki żytnie]
7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50g
   [składniki: składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).]
8. Pomidor P 50g
9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30g

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. ziemniaki P 130g
   [składniki: ziemniaki]
3. Wątróbka z indyka P 130g
4. marchewka gotowana RW 150g
   składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ (**mleko**) 9%
5. Kasza manna na rosole RW 300g
   składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (**pszenica**) 22%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler** korzeniowy 11%, Por 11%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 1%

kolacja

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g
2. Herbata miętowa z cytryną RW 5g
   składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%
3. Masło extra 82% MU! P 5g
4. Ser żółty plastry 25 30g
   [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]
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 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g
8. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 80g
   składniki: Ziemniaki średnie 83%, **Mleko** spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (**mleko**) 5%, Rozmaryn 2%, 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: 8 - Niedziela, 2026-11-08		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 5g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 6. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g 7. kiełbasa biała WOY P 40g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Szpinak P 40g 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. ziemniaki P 100g [składniki: ziemniaki] 3. 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 4. Karczek duszony w warzywach RW 120g 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 5. Sałata zielona z olejem i z pestką dyni RW 150g składniki: Sałata 65%, Pestki dyni KRESTO P 15%, olej słonecznikowy 5 L 9%, Cytryna 9%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: ocet jabłkowy 6% kwasowości]	1. Herbata minutka 100 t 25 5g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 5g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 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. szynka konserwowa WOY P 15g 6. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 100g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej rzepakowy 5L ARO P 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 [składniki: ziarna słonecznika] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 8. 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 - Poniedziałek, 2026-11-09		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 5g 4. **Mleko** UHT 1.5% Mu! 200g 5. Pomidor P 30g 6. Kiełbaski z serem JBB P 50g 7. Kasza manna MELVIT P 30g 8. 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. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 150g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 3. ZUPA KALAFIOROWA RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler** korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy, Czosnek, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 4. Bukiet warzyw z pieca RW 150g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny mielony 1% 5. kisiel z siemienia i śliwki rw 210g składniki: Śliwki 50%, Siemię lniane KRESTO 25%, Cytryna 25%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 2. Margaryna Słynne MR 8g [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%] 3. 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.] 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 żytnio-razowy Nieznamier P 30g 6. kaszanka WOY P 80g [składniki: składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Sałata zielona P 40g 8. 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.]

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 - Wtorek, 2026-11-10		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Mleko** UHT 1.5% Mu! 250g 2. Masło extra 82% MU! P 5g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 6. Płatki owsiane górskie P 30g 7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50g [składniki: składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 9. Pomidor P 40g 10. KajzerkA Osuchowski P 30g	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 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. Pulpety wieprzowe gotowane RW 150g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki (**pszenica**) 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka **pszenna**) 4% 4. ziemniaki P 140g [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]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 2. 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%] 3. 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] 4. Herbata miętowa P 5g 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. 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 8. Leczo wegetariańskie RW 100g 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

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 (Niedziela), 2026-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	670.6	830.4	429.1	1930.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2818.6	3503.5	1793.7	8116	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	45.4	20.6	93.7	223
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	16.1	23.4	63.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	5.3	13.8	31.2	1502
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	1.6	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	0.4	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.5	117	140.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.41	131.24	34.62	254.28	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.83	40.72	1.62	80.18	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.72	10.88	1.48	16.1	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	1500	930.95	169.98	602.3	1703.25	113
Potas [mg]	10%	3500	157.95	688.83	173.34	1020.13	30
Wapń [mg]	10%	900	7.82	75.88	78.92	162.64	18
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	170.36	125.74	357.29	62
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	40.5	15.9	65.13	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	1.93	1.08	3.45	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	38.89	88.53	136.05	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0.55	0.73	8
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.09	0.25	1.8	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.05	0.22	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.19	0.24	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.47	0.21	3.22	42
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	19.92	1.99	27.09	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	0.47	1.67	4.25	127

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 (Poniedziałek), 2026-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	693.9	926.4	304.6	1925	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2910	3885.5	1280.9	8076.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	38.8	8.2	74.5	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.9	31.1	9.9	70.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.3	8.9	3.1	26.4	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.7	1	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3	0.7	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.7	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.63	135.93	46.84	263.42	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.44	40.04	4.58	85.08	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.96	26.33	2.55	32.85	219
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	1500	740.39	183.14	461.46	1385	92
Potas [mg]	10%	3500	79.28	1328.75	264.83	1672.88	48
Wapń [mg]	10%	900	12.42	97.35	14.77	124.54	14
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	284.46	49.71	360.1	62
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	76.06	18.54	102.97	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	4.04	0.72	5.23	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	52.91	6.58	63.4	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.69	0.33	1.03	10
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.7	0.08	1.94	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.64	0.06	0.74	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.4	0.04	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	5.2	0.73	6.13	80
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	29.9	3.95	36.19	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.05	0.5	1.28	3.46	103

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 (Wtorek), 2026-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	697.4	752.3	488.4	1938.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2937.9	3181	2044.4	8163.5	100
Białko [g]	10%	42.11	31.6	16.7	9.5	57.8	138
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.4	10.2	23.8	53.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	3.2	4.5	17.5	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	1.5	8.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	1	3.4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	55.6	55.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	101.15	151.58	60.5	313.24	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.22	34.83	25.65	96.72	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.16	6.77	3.11	14.04	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.29
Sód [mg]	10%	1500	525.54	96.48	431.25	1053.28	70
Potas [mg]	10%	3500	146.97	1153.52	245.13	1545.63	44
Wapń [mg]	10%	900	268.38	47.39	28.01	343.78	38
Fosfor [mg]	10%	580	49.59	158.17	71.66	279.42	48
Magnez [mg]	10%	307.5	29.34	62.67	17.69	109.71	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.52	1.72	0.77	4.01	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	68.3	42.57	131.22	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.19	0.93	1.16	11
witamina E [mg]	30%	6	0.73	1.03	2.96	4.72	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.21	0.05	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.13	0.12	0.35	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	3.41	0.62	4.56	59
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	29.44	4.54	46.19	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.45	0.26	1.19	2.63	78

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 (Środa), 2026-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	745.9	622.4	566.7	1935	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3126.4	2626.9	2382	8135.5	100
Białko [g]	10%	42.11	29.3	15.9	18.3	63.5	151
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32.3	10.4	20.4	63.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.5	5.5	5.5	25.6	1233
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.3	0.4	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.7	0.4	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27.9	0	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.54	121.5	78.48	287.53	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.06	32.62	25.32	95.01	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.37	10.45	2.14	18.97	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	1500	810.21	105.05	636.63	1551.9	103
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1739.78	148.54	2056.62	59
Wapń [mg]	10%	900	9.09	82.81	28.94	120.85	13
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	252.9	38.56	325.39	57
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	90.01	11.79	112.24	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.86	0.96	5.34	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	56.18	16.63	81.44	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.1	0.57	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.03	0.33	1.84	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.3	0.06	0.42	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.25	0.05	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.87	0.33	5.78	76
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	36.1	9.98	51.26	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.29	1.76	3.87	115

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 (Czwartek), 2026-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	648.9	879.8	375.6	1904.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2730.6	3697.5	1579.5	8007.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27	34.8	9.2	71.1	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.2	30	13.2	64.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	11.3	5.3	26.6	1280
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.8	1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.7	10.8	95.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.29	121.98	55.27	265.55	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.88	34.31	9.81	80.01	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.93	8.82	0.81	11.57	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	1500	691.05	263.37	369.2	1323.63	89
Potas [mg]	10%	3500	48.24	1396.42	153.82	1598.48	45
Wapń [mg]	10%	900	8.64	82.67	34.32	125.64	14
Fosfor [mg]	10%	580	7.56	357.63	50	415.19	72
Magnez [mg]	10%	307.5	3.24	106.25	7.99	117.48	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.25	3.51	0.33	4.1	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	62.59	30.09	96.59	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.56	1.28	13
witamina E [mg]	30%	6	0.12	1.09	0.42	1.63	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.69	0.03	0.74	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.05	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.07	5.85	0.47	6.41	83
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	28.66	4.13	35.14	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	0.73	1.02	3.3	98

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 (Piątek), 2026-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	650.3	733.5	529	1913	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2737.4	3096.3	2230.2	8063.9	100
Białko [g]	10%	42.11	31.2	28.5	17.2	77	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.9	13.4	14.2	48.6	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	2.1	6.3	20.6	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0.3	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.5	0.3	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.84	129.29	83.48	297.61	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.77	34.71	25.08	96.57	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.17	9.23	1.08	11.48	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.84
Sód [mg]	10%	1500	607.85	986.51	282.77	1877.14	126
Potas [mg]	10%	3500	5.53	1197.12	107.46	1310.11	37
Wapń [mg]	10%	900	2.12	94.3	6.75	103.18	11
Fosfor [mg]	10%	580	1.14	246.43	26.46	274.03	47
Magnez [mg]	10%	307.5	0.57	74.58	7.29	82.44	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.02	3.06	0.43	3.52	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	0.75	62.99	5.17	68.91	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.7	0.76	8
witamina E [mg]	30%	6	0.02	3.36	0.42	3.82	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.24	0.04	0.28	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.25	0.02	0.28	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	3.6	0.47	4.09	53
Witamina C [mg]	55%	45	0.44	35.6	3.1	39.16	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	2.74	0.78	4.69	139

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 (Sobota), 2026-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	714.6	833.7	392.1	1940.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3004	3506.2	1645.2	8155.4	100
Białko [g]	10%	42.11	44.9	44.6	15.3	104.9	250
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.8	26.7	16.6	67.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	11.2	10.1	32.4	1560
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.9	0.8	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	484.2	9.8	494.1	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.32	107.43	45.56	236.32	90
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.52	33.73	2.62	78.87	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.48	7.61	0.93	15.03	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.85
Sód [mg]	10%	1500	614.25	311.98	554.37	1480.6	99
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1083.51	278.02	1519.49	44
Wapń [mg]	10%	900	7.82	94.23	233.99	336.06	37
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	621.33	40.61	689.75	119
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	77.22	14.83	100.78	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	13.54	0.32	14.3	226
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	74.09	25.69	108.41	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.02	0.55	5
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.27	0.1	1.83	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.55	0.04	0.64	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	3.18	0.03	3.25	486
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	14.1	0.83	15.47	202
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	32.78	4.73	42.68	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.7	0.86	1.53	3.7	110

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 (Niedziela), 2026-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	592.2	976	345.5	1913.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2493.1	4102.4	1453.9	8049.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	46.1	9.3	83.1	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.1	33.1	10.4	61.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	9.1	3.6	21.7	1045
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	0.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.8	0	63.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.89	127.62	55.05	263.57	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.61	34.06	22.82	87.49	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.7	8.86	2.95	14.51	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	1500	854.64	127.23	65259.97	66241.85	4416
Potas [mg]	10%	3500	84.6	763.82	289.04	1137.46	32
Wapń [mg]	10%	900	33.48	92.88	34.17	160.54	18
Fosfor [mg]	10%	580	43.81	249.34	30.96	324.12	56
Magnez [mg]	10%	307.5	19.08	49.37	17.73	86.18	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	1	3.06	1.47	5.55	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	50.19	6.17	76.7	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.6	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	6	0.52	1.26	0.04	1.83	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.41	0.03	0.48	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.34	0.04	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	4.28	0.39	4.87	64
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	26.34	3.7	42.25	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.35	181.27	165.6	4906

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 (Poniedziałek), 2026-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	562.4	887.3	478.8	1928.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2360.9	3729.3	2012.1	8102.4	100
Białko [g]	10%	42.11	26.7	47.8	18	92.5	220
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.7	30.1	18.1	70.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	7.1	6.6	24.6	1183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.1	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	43.2	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	63.72	110.59	61.34	235.67	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	13.6	47.4	23.22	84.23	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.86	8.88	0.82	11.57	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	1500	835.56	163.7	787.32	1786.58	119
Potas [mg]	10%	3500	76.14	1229.87	48.24	1354.25	38
Wapń [mg]	10%	900	2.42	88.06	8.64	99.13	11
Fosfor [mg]	10%	580	5.67	301.53	7.56	314.76	54
Magnez [mg]	10%	307.5	2.16	74.62	3.24	80.02	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.13	2.37	0.25	2.76	44
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.17	63.3	57.9	126.37	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.54	0.58	5
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.93	0.12	2.31	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.25	0.01	0.28	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.25	0.03	0.29	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.25	10.14	0.07	10.47	136
Witamina C [mg]	55%	45	3.1	36.13	2.34	41.57	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.32	0.45	2.18	4.46	132

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 (Wtorek), 2026-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	774.7	766.1	379.6	1920.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3254.3	3217	1601.1	8072.6	100
Białko [g]	10%	42.11	31.1	34.2	8.3	73.7	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.9	28.5	9.2	65.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	9.9	3.2	25.5	1226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	10.9	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	2	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.5	0	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.24	96.1	66.59	265.95	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.73	36.29	31.21	106.25	202
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.08	6.23	1.78	15.1	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	1500	844.29	207.91	423.85	1476.06	98
Potas [mg]	10%	3500	174.24	1165.81	167.41	1507.47	43
Wapń [mg]	10%	900	12.6	66.1	15.35	94.05	10
Fosfor [mg]	10%	580	52.83	300.65	20.3	373.79	65
Magnez [mg]	10%	307.5	14.85	76.98	11.59	103.42	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.76	2.79	0.32	3.88	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	46.06	15.17	68.14	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.71	0.67	1.42	14
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1	0.33	1.9	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.68	0.03	0.79	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.38	0.03	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.71	5.24	0.36	6.32	82
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	24.7	9.1	37.94	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.34	0.57	1.17	3.69	109

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	1924.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8094.3	100
Białko [g]	10%	42.11	79.2	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	62.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.2	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	268.31	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.04	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.12	108
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1500	7987.93	533
Potas [mg]	10%	3500	1472.25	42
Wapń [mg]	10%	900	167.04	18
Fosfor [mg]	10%	580	371.38	64
Magnez [mg]	10%	307.5	96.04	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.22	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	95.72	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.88	9
witamina E [mg]	30%	6	2.36	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.69	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.73	88
Witamina C [mg]	55%	45	39.95	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	19.96	592

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.