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

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. chleb ciemny Osuchowski P 40g
2. Masło extra 82% MU! P 10g
3. Herbata minutka 100 t 25 4g

   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
4. Twaróg półtłusty Michów P 50g

   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
5. **Mleko** UHT 1.5% Mu! 210g
6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
7. 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.]
8. Pomidor P 50g
9. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g
10. 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).]

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. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 120g

   składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta (**pszenica**) 9%, Jaja kL.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny mielony
5. 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%

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
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. 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]
7. SAŁATKA GYROS RW 100g

   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek P 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera **gorczycę**)], Cebula czerwona 4%, jOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

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 5g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 30g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. 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% 7. 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] 8. Rzodkiewka 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 pęczak jęczmienny Aro P 130g 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 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	1. chleb ciemny Osuchowski P 30g 2. 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%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. 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.] 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

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g 2. Masło extra 82% MU! P 5g 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Mleko UHT 1,5% Star Milk P 210g [składniki: mleko uht 1,5%] 7. Kasza manna MELVIT P 30g 8. Ogórek P 40g 9. golonka królewska P 50g	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. GROCHÓWKA RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek z majerankiem p 4% [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.], Cebula 2%, Czosnek, Majeranek suszony, Pieprz czarny mielony 3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. pieczona noga kurczaka 100g składniki: Noga (udo) 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. Ryż biały 1 KG p 100g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g 4. Masło extra 82% MU! 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. 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. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (**jaja**) 16%, Ziemniaki średnie 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, **Seler** korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler** korzeniowy 6%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, Pieprz czarny mielony

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

Dzień: 4 - Środa, 2026-11-04

I śniadanie

1. Masło extra 82% MU! P 10g
2. chleb ciemny Osuchowski P 40g
3. 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.]
4. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g
6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
7. Pomidor P 50g
8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g
9. Parówki kajtusie WOY 25 50g
   [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).]

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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300g
   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. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej RW 150g
   składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny mielony 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%
4. Kopytka (**jaja, pszenica**) 170g
5. Pieczarki duszone z cebulą RW 50g
   składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny mielony

kolacja

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g
2. chleb ciemny Osuchowski P 40g
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. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g
   składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
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. 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]
7. 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%
8. KajzerkA Osuchowski P 30g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-11-05

I śniadanie

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. chleb ciemny Osuchowski P 30g
4. Masło extra 82% MU! P 5g
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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
7. Ryż biały Sonko P 30g
   [składniki: ryż biały]
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. Rzodkiewka P 40g

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. 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 150g
   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%

kolacja

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 40g
2. chleb ciemny Osuchowski P 40g
3. Masło extra 82% MU! P 10g
4. 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]
5. Sałata lodowa P 40g
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.

Dzień: 6 - Piątek, 2026-11-06

I śniadanie

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. chleb ciemny Osuchowski P 40g
3. Herbata minutka 100 t 25 4g
   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
4. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
5. Dżem wiśniowy Prospona P 50g
   [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]
6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 220g
7. Masło extra 82% MU! P 8g
8. makaron zacierka Aro P 30g
   [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)]
9. Twarożek z rzodkiewką RW 80g
   składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW (**mleko**) 87%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%
10. Sałata zielona P 40g

obiad

1. kompot z owoców mieszanych RW 200g
   składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%
2. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym **gorczyca**), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler** korzeniowy 7%, 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. 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%
4. ziemniaki P 150g
   [składniki: ziemniaki]
5. Surówka z kapusty kiszonej RW 130g
   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. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. chleb ciemny Osuchowski P 30g
3. Herbata zielona 5g
4. Pomidor P 30g
5. Masło extra 82% MU! P 8g
6. 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.]
7. KajzerkA Osuchowski P 30g
8. 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)]

Dzień: 7 - Sobota, 2026-11-07

I śniadanie

1. chleb ciemny Osuchowski P 30g
2. 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.]
3. Twaróg półtłusty Michów P 50g
   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
4. Masło extra 82% MU! P 5g
5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
7. Płatki żytnie Szczytno P 30g
   [składniki: płatki żytnie]
8. 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).]
9. Pomidor P 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. ziemniaki P 140g
   [składniki: ziemniaki]
3. zupa meksykańska p 300g
   składniki: Ziemniaki średnie 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 1%
4. Wątróbka z indyka P 150g
5. Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 150g
   składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%, Cukier 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. chleb ciemny Osuchowski P 40g
5. Ser żółty plastry 25 30g
   [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]
6. Ziemniaki pieczone z boczkiem RW 110g
   składniki: Ziemniaki średnie 63%, Boczek EXTRA P 32% [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).], Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Rozmaryn 1%, Pieprz czarny mielony
7. 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]
8. Polędwica drobiowa WOY P 15g
   [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, **białko sojowe**, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (**z soi**), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.]

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

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-11-08

I śniadanie

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. Twaróg półtłusty Michów P 50g

   [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]
3. chleb ciemny Osuchowski P 40g
4. Masło extra 82% MU! P 5g
5. 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.]
6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g
7. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g
8. 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).]
9. Szpinak 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. 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 pieczony RW 120g

   składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny mielony 1%
5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA z rodzynkami RW 130g

   składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, **Seler** naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]

kolacja

1. chleb ciemny Osuchowski P 30g
2. Herbata minutka 100 t 25 5g

   [składniki: mieszanka herbat czarnych]
3. Masło extra 82% MU! P 5g
4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g
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. szynka konserwowa WOY P 15g
7. 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]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie

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. chleb ciemny Osuchowski P 30g
6. Pomidor P 30g
7. Kiełbaski z serem JBB P 40g
8. Kasza manna MELVIT P 30g

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 gulaszowa 2016 230g

   składniki: Wieprzowina karkówka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%, Pieprz czarny mielony, Czosnek
3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 120g

   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P
4. Ogórek konserwowy Urbanek P 80g
5. kisiel z siemienia i jabłka rw 200g

   składniki: Jabłko 50%, Siemię lniane KRESTO 25%, Cytryna 25%

kolacja

1. Chleb pszenny zwykły (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
2. chleb ciemny Osuchowski P 30g
3. Masło extra 82% MU! P 5g
4. 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.]
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. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 50g

   składniki: kaszanka Krawczyk P 75% [składniki: składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca e250, osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 1%
7. Papryka czerwona P 30g

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. chleb ciemny Osuchowski P 40g 7. Płatki owsiane górskie P 30g 8. szynka konserwowa WOY P 50g 9. Papryka czerwona 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 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. Sos koperkowy RW 30g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko jaja w proszku, musztarda (woda, gorczyca biała, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancja zagęszczająca (guma guar), barwnik (karoteny), przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (**mleko**) 11%, Pieprz czarny mielony 2% 5. ziemniaki P 140g [składniki: ziemniaki] 6. 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. Masło extra 82% MU! P 10g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40g 4. 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] 5. Herbata miętowa P 5g 6. 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] 7. 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.] 8. Leczo RW 150g 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

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	661.7	958.1	305.4	1925.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2784.6	4033.1	1282	8099.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.4	46.3	15.2	90	214
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.1	26.9	11.9	60	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	6.1	5.9	23.6	1136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.7	0.6	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.9	0.6	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.5	18.3	41.9	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.84	137.98	35.34	264.17	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36	38.01	2.92	76.93	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.86	10.78	2.25	15.89	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	1500	961.56	222.85	580.26	1764.67	118
Potas [mg]	10%	3500	157.95	660.96	251.91	1070.82	31
Wapń [mg]	10%	900	7.82	74.98	11.83	94.64	10
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	180.96	115.53	357.68	62
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	42.77	22.42	73.92	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2	0.55	3	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	36.37	17.46	62.45	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0	0.18	2
witamina E [mg]	30%	6	0.45	3.19	0.66	4.31	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.06	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.19	0.08	0.31	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.5	4.33	7.38	96
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	18.41	10.47	34.06	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	0.61	1.61	4.41	131

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	643.1	1002.2	289.6	1935.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2700.6	4207.4	1216.9	8125.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	40.6	10.3	78.2	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.9	33.6	10.4	68.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	9.4	3.2	24.9	1201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.3	1	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.8	0.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.5	0	66.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.17	144.35	39.79	263.32	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.73	39.94	4.34	83.02	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.49	20.36	2.18	26.04	174
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	1500	721.81	406.21	574.86	1702.89	113
Potas [mg]	10%	3500	116.01	1533.03	254.48	1903.53	54
Wapń [mg]	10%	900	14.22	113.16	13.51	140.89	17
Fosfor [mg]	10%	580	25.2	289.36	43.59	358.16	62
Magnez [mg]	10%	307.5	7.65	83.69	16.83	108.17	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	4.33	0.65	5.49	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.18	60.15	6.58	72.92	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0.33	0.98	9
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.61	0.07	1.72	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.68	0.05	0.76	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.42	0.03	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	5.44	0.69	6.34	83
Witamina C [mg]	55%	45	3.7	36.09	3.95	43.75	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2	1.12	1.59	4.25	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: 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	541.3	1023.7	363.9	1929	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2283.1	4308.4	1521.1	8112.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.5	39.9	11.6	80.1	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	13.3	30.5	19.6	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.4	5.6	4.4	17.5	846
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7	7.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.9	3.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	50.5	117.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	77.89	151.63	36.22	265.75	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.74	28.55	3.66	60.96	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.15	8.78	2.07	13	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.98
Sód [mg]	10%	1500	369.72	294.44	570.54	1234.71	83
Potas [mg]	10%	3500	76.05	1269.61	222.85	1568.51	44
Wapń [mg]	10%	900	235.98	96.25	25.46	357.7	40
Fosfor [mg]	10%	580	26.64	299.57	65.14	391.35	68
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	73	16.09	97.1	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.33	0.7	3.32	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.4	225.85	38.7	266.95	71
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.56	0.23	0.79	8
witamina E [mg]	30%	6	0.07	3.4	2.69	6.17	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.27	0.04	0.35	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.34	0.11	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.17	4.91	0.56	5.66	73
Witamina C [mg]	55%	45	1.44	44.18	4.12	49.75	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.02	0.81	1.58	3.08	91

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	697.6	723.8	491.6	1913.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2929.4	3058.6	2063.5	8051.5	100
Białko [g]	10%	42.11	28	26.5	19.6	74.1	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.3	10.2	20.2	56.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.2	2	5.6	20.9	1006
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.4	0.3	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.3	0.4	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.6	0	26.6	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.89	136.17	58.6	284.66	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.14	38.2	3.59	76.94	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.5	9.68	1.57	16.76	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	1500	732.96	142.63	822.27	1697.86	114
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1620.48	125.91	1914.69	55
Wapń [mg]	10%	900	9.09	103.01	24.28	136.38	15
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	295.65	35.14	364.73	63
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	90.46	10.51	111.41	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.69	0.83	5.04	79
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	63.15	13.57	85.36	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.75	0.7	1.45	15
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.8	0.3	2.57	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.27	0.06	0.39	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.42	0.05	0.5	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	5.87	0.31	6.76	89
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	37.89	8.14	51.21	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.03	0.39	2.28	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: 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	598.1	950.1	388.3	1936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2521.2	3987.7	1634.5	8143.5	100
Białko [g]	10%	42.11	26.8	39.9	8.9	75.6	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.2	36.6	12.4	65.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8	13.6	7.1	28.8	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	13.2	1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.4	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	112.8	10.8	123.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.83	119.6	60.61	267.05	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.16	30.22	9.27	73.66	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.46	8.96	0.88	11.3	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	1500	672.47	290.35	382.88	1345.71	90
Potas [mg]	10%	3500	84.96	1479.14	100.54	1664.64	47
Wapń [mg]	10%	900	10.44	83.48	39.72	133.65	14
Fosfor [mg]	10%	580	6.84	410.86	50	467.71	81
Magnez [mg]	10%	307.5	2.52	115.26	8.35	126.13	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	3.89	0.4	4.59	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.18	64.27	27.09	97.55	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0.02	0.98	10
witamina E [mg]	30%	6	0	1.19	0.2	1.4	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.86	0.02	0.89	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.5	0.06	0.57	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.08	6.82	0.21	7.12	93
Witamina C [mg]	55%	45	3.7	27.24	2.34	33.29	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.86	0.8	1.06	3.36	100

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	633.4	743.9	539.9	1917.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2672.1	3134.4	2277.4	8084	100
Białko [g]	10%	42.11	30	27.3	19.6	77	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.7	18.3	13.5	47.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	2.4	7.8	20.2	973
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.5	0.3	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.9	0.3	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.51	122.03	85.37	300.92	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.44	31.5	25.13	97.08	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.05	9.24	1.08	11.38	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	1500	580.84	1566.04	432.39	2579.28	172
Potas [mg]	10%	3500	70.65	1076.32	107.46	1254.44	36
Wapń [mg]	10%	900	12.42	94.51	6.75	113.69	13
Fosfor [mg]	10%	580	9.86	217.48	26.46	253.8	44
Magnez [mg]	10%	307.5	4.19	63.15	7.29	74.63	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.33	2.58	0.43	3.35	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.77	50.32	5.17	61.28	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.03	0.08	1
witamina E [mg]	30%	6	0.14	4.1	0.42	4.67	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.2	0.04	0.26	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.19	0.02	0.25	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	2.98	0.47	3.55	46
Witamina C [mg]	55%	45	3.46	31.94	3.1	38.51	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	4.35	1.2	6.44	191

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	707.9	697.1	520.5	1925.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2978.4	2936.8	2181.3	8096.6	100
Białko [g]	10%	42.11	45.4	48.5	22.7	116.8	277
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.8	15.4	24.5	61.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	3.4	13.5	27.5	1327
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.8	0	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	539.7	0	539.7	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.14	97.46	52.62	235.23	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.14	30.3	3.28	74.74	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.83	13.13	0.97	19.94	134
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	23.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.22
Sód [mg]	10%	1500	637.2	529.24	1045.11	2211.56	147
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1657.07	279.76	2094.78	60
Wapń [mg]	10%	900	7.82	95.44	224.74	328.02	37
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	712.23	35.49	775.53	134
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	110.99	14.57	134.3	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	15.13	0.32	15.9	251
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	1515.17	8.16	1531.95	406
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	6	0.45	2.23	0.02	2.71	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.67	0.04	0.77	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	3.68	0.02	3.74	559
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	21.48	0.86	22.88	298
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	37.21	4.89	47.28	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	1.47	2.9	5.52	163

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	583.4	1051.5	287.6	1922.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2459	4411.8	1207.5	8078.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.3	46	11.7	86.1	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.5	42.5	10.9	69	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.3	11.4	3.7	23.5	1133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	18.4	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5	0.2	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.1	0	91.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.31	125.44	36.96	245.72	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.78	39.57	6.53	74.89	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.83	8.43	2.76	13.03	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	1500	885.23	155.73	65412.25	66453.23	4430
Potas [mg]	10%	3500	84.6	857.32	289.04	1230.96	34
Wapń [mg]	10%	900	33.48	81.46	34.17	149.12	17
Fosfor [mg]	10%	580	43.81	300.09	30.96	374.87	65
Magnez [mg]	10%	307.5	19.08	50.11	17.73	86.93	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	1	3.11	1.47	5.6	88
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	41.75	6.17	68.27	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.89	0	0.89	9
witamina E [mg]	30%	6	0.52	3.22	0.04	3.8	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.61	0.03	0.67	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.38	0.04	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	5.62	0.39	6.21	81
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	21.28	3.7	37.19	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.45	0.43	181.7	166.13	4923

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	506.8	1068.6	341.7	1917.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2131.4	4468.1	1431.1	8030.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.5	45.1	13.6	84.4	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.8	55.9	16.7	90.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.4	10.8	6.6	26.9	1295
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	20	1.3	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.1	0.7	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.3	0	83.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	61.47	99.8	34.55	195.83	74
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	11.57	36.83	2.88	51.28	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.99	7.48	0.67	9.15	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.38
Sód [mg]	10%	1500	724.68	485.66	729.03	1939.37	129
Potas [mg]	10%	3500	76.14	999.52	78.65	1154.31	33
Wapń [mg]	10%	900	2.42	105.04	5.53	113	13
Fosfor [mg]	10%	580	5.67	327.4	9.5	342.58	59
Magnez [mg]	10%	307.5	2.16	60.59	3.61	66.37	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.13	3.13	0.2	3.46	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.17	339.93	32.8	377.91	100
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.25	4.86	1.08	6.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.61	0.01	0.63	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.38	0.03	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.25	8.71	0.42	9.39	123
Witamina C [mg]	55%	45	3.1	30.51	19.68	53.3	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	1.34	2.02	4.84	144

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	623.3	820.9	478.9	1923.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2627.4	3443	2015	8085.4	100
Białko [g]	10%	42.11	33.8	34.4	15.6	84	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15	34.3	15.5	64.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7	11.8	7.6	26.5	1276
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.6	2.6	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2	0.4	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	17.5	98.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.2	96.72	70.08	258.01	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.99	36.5	31.94	105.44	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.99	6.46	2.09	14.55	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.27
Sód [mg]	10%	1500	217018.08	226.86	641.92	217886.87	14526
Potas [mg]	10%	3500	133.2	1193.6	272.8	1599.6	46
Wapń [mg]	10%	900	9.72	70.95	20.09	100.77	11
Fosfor [mg]	10%	580	35.64	304.5	63.69	403.83	70
Magnez [mg]	10%	307.5	10.8	77.97	18.87	107.65	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	2.98	0.66	4.15	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	47.83	18.65	109.68	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.17	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6	0.85	1.07	0.48	2.42	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.7	0.17	0.91	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.39	0.1	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.69	5.25	1.15	7.1	93
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	25.76	11.19	62.87	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	602.82	0.63	1.78	544.71	16140

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	1924.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8090.8	100
Białko [g]	10%	42.11	84.6	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	64.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	258.07	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	77.49	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.11	101
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1500	29881.61	1992
Potas [mg]	10%	3500	1545.63	44
Wapń [mg]	10%	900	166.79	19
Fosfor [mg]	10%	580	409.02	71
Magnez [mg]	10%	307.5	98.66	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.39	85
Witamina A [µg]	25%	376.67	273.43	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6	3.6	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.59	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.78	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	8.24	108
Witamina C [mg]	55%	45	45.12	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	74.7	2214

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.