Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 19.10-8.11.2026 rok (21 dni) provita

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmanowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowadniać, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancję niezrównanej świeżości osiągamy dzięki skrupulatnej selekcji składników. Większość potraw (włącznie ze świeżymi surówkami, ciastami na dni świąteczne) przygotowujemy od podstaw w naszej kuchni. Wiele produktów pozyskujemy bezpośrednio od lokalnych producentów i zaufanych dostawców, minimalizując drogę od pola do stołu. Na wybór konkretnego produktu ma głównie wpływ jego skład oraz jakość. Nasza praca opiera się na fundamencie ponad 10 lat doświadczenia na rynku oraz wiedzy naszego Szefa Kuchni, który swoje umiejętności budował przez kilkadziesiąt lat. Cały proces – od zakupów po wydanie posiłku – prowadzony jest w oparciu o rygorystyczne procedury HACCP, GMP i GHP, przy ciągłym dążeniu do wzrostu jakości naszych usług.

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

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: 1 - Poniedziałek, 2026-10-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała, Majeranek suszony 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała 5. p# Sos pieczarkowy 150g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (**mleko**) 1%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 50g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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 - Wtorek, 2026-10-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 30g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. #Jaja sadzone 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. p# Sos musztardowy 150g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Czosnek 1% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Gruszka 130g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: tuńczyk (**ryba**) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], p# **Ser** twarogowy półtłusty 30% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny mielony 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 - Środa, 2026-10-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem z soczewicy 350g składniki: p# włoszczyzna kostka 37% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki późne 17%, Soczewica czerwona nasiona suche 11%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 5. RW Szynka wieprzowa pieczona 200g składniki: Woda wodociągowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. #Kapusta kiszona gotowana 150g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Mozzarella light 30g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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 - Czwartek, 2026-10-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa 350g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu, w sosie własnym 200g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Majeranek suszony, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. Gnocchi szpinakowe 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony	1. #sok z marchwi z cukinią 300g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 130g składniki: Ziemniaki średnie 45%, Marchew 15%, #**Jaja** gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 - Piątek, 2026-10-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 350g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 3. Ryba zapiekana z serem 130g składniki: Miruna (**ryba**) 53%, p# **Ser** Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: **pszenna, pszenna** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (**z mleka**), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Galaretka z rybą 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Miruna (**ryba**) 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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 - Sobota, 2026-10-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. k# Twarożek z natką pietruszki 60g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M [składniki: sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny mielony, # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 5. Ryż biały ugotowany 250g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30g [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. #**Serek** homogenizowany waniliowy 150g [składniki: **serek** naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. #**Jaja** gotowane 50g 7. #Parówki z szynki 50g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Cukier 18%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (**mleko**) 12%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką 185g składniki: Woda wodociągowa 22%, Cukinia 21%, Papryka czerwona 16%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (**pszenica**) 11%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kukurydza konserwowa 8%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 8% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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 - Poniedziałek, 2026-10-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 350g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 3. #pierogi z serem 200g [składniki: mąka **pszenna**, **ser** twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, **gluten pszenny**, błonnik **pszenny** bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150g składniki: Jabłko 100%, Cynamon	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50g składniki: # Ciecierzyca po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], p# **Ser** twarogowy chudy 27% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 - Wtorek, 2026-10-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca – sorbinian potasu, aromat] 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 350g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Jaja gotowane IZŻ (**jaja**) 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Koperek suszony Prymat (**mleko, jaja, soja, seler** korzeniowy, **orzechy, gorczyca**) [składniki: koperek suszony], Sól biała 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza **orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Śliwki 100g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Twarożek pomidorowy 80g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 57% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała, Pieprz czarny mielony	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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 - Środa, 2026-10-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała, Pieprz czarny mielony	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 5. p#o Gulasz węgierski 200g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona słodka 1%, Pietruszka liście, Majeranek suszony, Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. # Ogórek kwaszony 100g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100g składniki: #**Jaja** gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała, Pieprz czarny mielony	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 200g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka **żytnia** razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 4% 5. # surówka colesław 150g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda (**gorczyca**) 1%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista, **żytnia, jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (**z mleka**), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 12 - Piątek, 2026-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 350g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130g składniki: #**Dorsz** mrożony 70% [składniki: **ryba**], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza **orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 80g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: tuńczyk (**ryba**) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia,	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

W zakładzie używane są 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.

2. p# Chleb zwykły 100g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g
   [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]
7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g
   [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. k# Zupa kalafiorowa 350g
   składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony
3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100g
   składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]
5. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 150g
   składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała
6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200g
   składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 2%

2. p# Chleb zwykły 100g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 50g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g
   składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%
6. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g
   składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony
7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g
   [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #**Jaja** gotowane 50g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# **Ser** twarogowy chudy 17% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. k# Karkówka pieczona, w sosie własnym 150g składniki: Wieprzowina karkówka 67%, Woda wodociągowa 32%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Czosnek 1%	1. #Placek łaciaty 70g składniki: p# **Ser** twarogowy półtłusty 27% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (**mleko**) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**], Soda oczyszczona	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkiem gotowanym 60g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 35% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia,	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.

2. p# Chleb zwykły 100g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g
   składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g
   [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]
7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g
   [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. p# Zupa gulaszowa 250g
   składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Czosnek, Sól biała, # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony
3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100g
   składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum]
4. RW Naleśniki 200g
   składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%
5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200g
   składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 45% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]

2. p# Chleb zwykły 50g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 70g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]
6. p# Pasta z makrelą i bulgurem 60g
   składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** scomber scombrus (ss) lub scomber japonicus (sj), obszar połowu: północno-wschodni atlantyk fao 27 lub środkowo-wschodni atlantyk fao 34 lub ocean spokojny fao 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (otm) lub sieci stawne (kotwiczone) (gns) lub okrężnice (ps)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza **bulgur** 12% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony
7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g
   [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]

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: 16 - Wtorek, 2026-11-03				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Sok marchwiowo-jabłkowy 300g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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: 17 - Środa, 2026-11-04				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# **Ser** twarogowy chudy 100g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy,substancja zagęszczająca – guma guar,substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzyca w puszce 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny gotowany 250g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]	1. Gruszka 130g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Galaretka drobiowa 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 18 - Czwartek, 2026-11-05				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, # Kasza **manna** 3% [składniki: z **pszenicy** 100%], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150g składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała	1. MIX owoców w kostkę 115g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Pietruszka liście 1%	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 200g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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: 19 - Piątek, 2026-11-06				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 80g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130g składniki: Miruna (**ryba**) 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała 5. #ryż pomidorowy 230g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: **pszenna, pszenna** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (**z mleka**), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80g składniki: #**Dorsz** mrożony 30% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki PIĄTNICA 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]

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: 20 - Sobota, 2026-11-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. p# Gulasz z indykiem 250g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-11-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]	1. p# Kompot wieloowocowy 400g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia,	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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.

2. p# Chleb zwykły 100g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g
   składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. Pasta z twarogiem i soczewicą 60g
   składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 23% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Cebula 20%, Soczewica zielona nasiona suche 18%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Marchew 8%, Słonecznik nasiona 7%, Natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Cząber mielony 1%, Czosnek niedźwiedzi 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy
7. #Parówki z szynki 50g
   [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]
8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g
   [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]

porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. p# Rosół świąteczny 250g
   składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony
3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]
4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130g
   składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: **mleko, mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY
5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]
6. p# sos pomidorowy 150g
   składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450]
7. Surówka z marchwi, jabłka 150g
   składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała

pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]

2. p# Chleb **graham** 70g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. p# Chleb zwykły 50g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]
6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150g
   składniki: Ziemniaki średnie 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], **Seler** korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony
7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g
   [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]

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 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	631.7	579.3	105	542.6	149.8	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2659.5	2434.6	445.2	2278.2	625	8442.8	100
Białko [g]	10%	100	30.5	33	1	17.7	10.8	93.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16	19.1	0.3	17.9	9.4	62.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.2	0.1	3.7	6.4	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.7	0	5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.6	0	5.7	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	99.2	0	0	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.71	72.44	25.38	83.23	5.4	283.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.99	13.7	20.73	3.66	5.4	48.5	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	7.53	1.83	11.1	0	31.22	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	2000	2457.37	405.57	1.08	1041.04	54	3959.08	198
Potas [mg]	10%	3225	368.76	1830.88	426.6	354.93	0	2981.19	92
Wapń [mg]	10%	806	359.38	111.62	6.48	60.97	0	538.46	68
Fosfor [mg]	10%	552	196.39	498.58	21.6	205.34	0	921.92	167
Magnez [mg]	10%	285	65.36	115.71	35.64	84.9	0	301.62	107
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.56	3.41	0.43	3.14	0	9.55	147
Witamina A [µg]	25%	324	10.95	82.95	8.1	8.83	0	110.84	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.12	0	1.01	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	5.1	2.55	3.75	0.22	3.28	0	9.82	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.31	0.03	0.23	0	0.82	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.13	0.55	0.1	0.09	0	0.88	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.82	10.38	0.51	3.81	0	18.53	300
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	33.25	4.85	5.3	0	49.99	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.82	1.12	0	2.89	0.15	9.89	221

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 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.4	665.4	67.3	445.6	127	2022.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3011.5	2778.5	284.8	1874	533.3	8482.3	100
Białko [g]	10%	100	24.7	26.1	0.7	24.9	7.9	84.5	85
Tłuszcz [g]	10%	66	25.6	36.4	0.2	12.9	5.4	80.6	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	6.7	0	3.7	3.2	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	16.7	0	2	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.8	0.1	3.8	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	316	0	3.6	0	320.6	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.31	62.34	16.84	60.9	11.7	254.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.95	11.06	11.58	4.81	11.7	50.12	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	8.16	2.45	7.33	0	28.85	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	2000	1252.09	717.04	2.34	826.09	129.6	2927.17	146
Potas [mg]	10%	3225	355.8	1630.5	138.06	396.5	0	2520.87	78
Wapń [mg]	10%	806	54.91	171.3	14.04	82.9	216	539.16	67
Fosfor [mg]	10%	552	200.71	435.16	17.55	184.14	0	837.57	151
Magnez [mg]	10%	285	66.08	120.1	9.36	52.82	0	248.37	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	5.31	0.35	2.42	0	10.51	161
Witamina A [µg]	25%	324	45.75	52.35	5.16	23.74	0	127.01	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.8	0	1.03	0	3.85	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.94	5.51	0.36	2.43	0	11.26	221
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.21	0.35	0.01	0.17	0	0.76	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.14	0.72	0.04	0.17	0	1.08	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.01	5.67	0.09	2.93	0	12.72	205
Witamina C [mg]	55%	36.5	27.45	28.4	3.1	14.24	0	73.19	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.99	0	2.29	0.36	7.31	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: 3 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	586.8	754.3	89.2	419.4	153	2002.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2470.8	3167.2	376.7	1766.8	643.5	8425.1	100
Białko [g]	10%	100	23	36.8	0.7	19.9	21.6	102	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	27.8	0.7	9.7	5.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	8.2	0	3.6	3.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	13.2	0	1.7	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.8	0.1	3.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	68.8	0	0	0	303.2	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.18	92.93	21.78	66.48	4.5	282.89	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.52	11.11	17.46	2.26	4.5	41.86	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	7.84	3.6	7.04	0	29.45	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.21
Sód [mg]	10%	2000	575.76	214.85	3.6	1034.55	504	2332.76	117
Potas [mg]	10%	3225	500.91	907.23	241.2	219.46	0	1868.82	58
Wapń [mg]	10%	806	92.85	47.61	7.2	32.86	0	180.54	23
Fosfor [mg]	10%	552	334.95	338.18	16.2	131.95	0	821.29	149
Magnez [mg]	10%	285	74.36	64.39	5.4	59.23	0	203.39	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.01	3.9	0.54	1.93	0	10.39	160
Witamina A [µg]	25%	324	50.25	6.54	13.8	5.1	0	75.69	24
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	0.97	0	1.01	0	4.12	41
witamina E [mg]	30%	5.1	3.58	1.31	0.68	2.02	0	7.6	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.93	0.05	0.15	0	1.4	259
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.48	0.4	0.04	0.07	0	1.01	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.33	7.37	0.28	2.51	0	14.5	235
Witamina C [mg]	55%	36.5	30.15	3.92	8.27	3.06	0	45.41	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.59	0.59	0.01	2.87	1.4	5.83	129

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 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	615.5	715.7	112	392.3	127	1962.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2590.5	3007.8	473.8	1651.4	533.3	8256.9	99
Białko [g]	10%	100	27	33	1.3	12.4	7.9	81.7	81
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	25	1.3	9.3	5.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.4	0	1.8	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8	0	2.3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.2	0	3.9	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	49.4	0	70.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.7	92.09	24.3	68.94	11.7	292.74	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.29	18.09	21.6	4.24	11.7	59.94	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	5.35	1.35	8.55	0	25.74	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.17
Sód [mg]	10%	2000	2364.85	708.55	32.4	655.21	129.6	3890.62	194
Potas [mg]	10%	3225	312.24	712.24	0	599.57	0	1624.05	51
Wapń [mg]	10%	806	361.54	77.7	0	48.8	216	704.04	88
Fosfor [mg]	10%	552	197.11	131.77	0	205.24	0	534.13	97
Magnez [mg]	10%	285	65.36	51.94	0	82.32	0	199.63	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.45	1.6	0	2.74	0	6.8	105
Witamina A [µg]	25%	324	6.44	31.07	0	16.25	0	53.77	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.25	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	5.1	2.25	3.45	0	2.43	0	8.13	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.21	0.15	0	0.22	0	0.59	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.13	0.13	0	0.17	0	0.44	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.54	2.94	0	3.69	0	10.18	165
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.86	18.64	0	9.75	0	32.26	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.56	1.96	0.09	1.82	0.36	9.72	215

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 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.5	585.1	193.5	510.4	153	2039.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2522.4	2448.7	813.5	2151.6	643.5	8579.9	103
Białko [g]	10%	100	19.1	30.5	3.6	27.6	21.6	102.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	9.3	26.6	6.3	10.7	5.4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.1	0.7	3.9	3.6	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	12.2	0	1.7	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.6	0	3.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	60.4	0	0	0	68.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.76	60.55	31.5	79.98	4.5	291.31	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.61	18.58	4.05	4.17	4.5	37.91	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	9.69	1.89	8.61	0	31.4	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.08
Sód [mg]	10%	2000	499.83	292.4	127.8	1994.11	504	3418.14	171
Potas [mg]	10%	3225	413.4	1463.14	0	346.9	0	2223.44	69
Wapń [mg]	10%	806	107.34	112.75	0	341.27	0	561.37	69
Fosfor [mg]	10%	552	301.42	264.13	0	140.14	0	705.69	128
Magnez [mg]	10%	285	70.18	91.26	0	51.66	0	213.11	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.96	3.67	0	2.1	0	8.73	135
Witamina A [µg]	25%	324	10.49	66.49	0	16.02	0	93	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.59	0	1.01	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	5.1	2.24	5.6	0	2.48	0	10.33	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.33	0	0.17	0	0.74	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.32	0.37	0	0.08	0	0.78	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.69	5.86	0	2.97	0	12.52	203
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.29	39.89	0	9.61	0	55.8	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.38	0.81	0.35	5.53	1.4	8.54	190

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 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	668.7	630.9	105	455.9	167.2	2027.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2810	2664.7	445.2	1910.5	704	8534.6	101
Białko [g]	10%	100	24	34	1	14.9	7.4	81.5	81
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	10.7	0.3	18.9	5.3	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	1.8	0.1	5.6	3.4	17.2	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.1	0	1.7	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	2.5	0	3.8	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	55.8	0	0	0	56.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.65	103.05	25.38	59.84	22.38	311.31	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.36	7.64	20.73	4.26	21.6	61.6	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.1	7.06	1.83	6.77	0	26.78	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.23
Sód [mg]	10%	2000	592.98	212.11	1.08	924.75	48.6	1779.52	89
Potas [mg]	10%	3225	371.54	1035.12	426.6	265.54	0	2098.81	65
Wapń [mg]	10%	806	61.63	80.83	6.48	33.58	0	182.52	23
Fosfor [mg]	10%	552	201.5	413.8	21.6	129.79	0	766.69	140
Magnez [mg]	10%	285	67.71	76.8	35.64	45.91	0	226.06	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.69	2.74	0.43	1.89	0	7.76	119
Witamina A [µg]	25%	324	49.91	83.27	8.1	8.58	0	149.87	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.19	0	1.01	0	2.21	22
witamina E [mg]	30%	5.1	4	2.78	0.22	1.94	0	8.96	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.22	0.2	0.03	0.15	0	0.62	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.16	0.3	0.1	0.06	0	0.62	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.05	11.75	0.51	2.52	0	18.83	304
Witamina C [mg]	55%	36.5	29.94	49.96	4.85	5.14	0	89.92	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.64	0.58	0	2.56	0.13	4.44	99

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 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678.2	722.7	152.7	469.5	153	2176.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2849.3	3028	642.3	1975.1	643.5	9138.3	109
Białko [g]	10%	100	25.4	35.8	2.8	23	21.6	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	31.7	5.3	12.3	5.4	77	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	5.5	3.2	4.4	3.6	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	13.5	1.5	1.7	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.1	0.1	3.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	67.9	39.4	0	0	235.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.47	77.23	23.57	71.52	4.5	276.3	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.32	17.22	9.09	5.14	4.5	44.28	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.87	7.73	0.61	9.77	0	28.99	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.1
Sód [mg]	10%	2000	1021.42	259.52	37.32	2358	504	4180.28	209
Potas [mg]	10%	3225	416.91	1322.61	15.34	462.13	0	2217	68
Wapń [mg]	10%	806	73.81	105.62	13.69	362.4	0	555.54	69
Fosfor [mg]	10%	552	269.74	236.97	21.55	165.9	0	694.16	126
Magnez [mg]	10%	285	69.86	73.62	1.55	79.03	0	224.07	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.37	4.07	0.18	2.46	0	10.1	156
Witamina A [µg]	25%	324	10.95	57.2	0.06	44.3	0	112.52	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.83	0.15	1.01	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	5.1	2.73	4.91	0.14	2.61	0	10.41	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.24	0.2	0	0.18	0	0.64	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.31	0.29	0.03	0.1	0	0.75	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.84	5.64	0	3.29	0	12.79	206
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	21.59	0.03	26.58	0	54.78	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.72	0.1	6.55	1.4	10.45	232

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 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	630.2	525.5	51	615.5	127	1949.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2652.1	2219.3	215.1	2590.1	533.3	8210.2	98
Białko [g]	10%	100	25.3	29.1	2.1	22.2	7.9	86.8	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17	9.1	1.3	16.5	5.4	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.3	0.2	2.3	3.2	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	1	0	5.3	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.6	0	5.9	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	0.2	0	21.3	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.29	84.31	7.55	99.55	11.7	302.42	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.86	30.21	7.29	4.85	11.7	59.91	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	5.21	0	10.42	0	26.34	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	1320.49	482.21	756	930.75	129.6	3619.05	181
Potas [mg]	10%	3225	355.8	396.06	0	391.63	0	1143.5	35
Wapń [mg]	10%	806	54.91	27.24	0	48.88	216	347.04	43
Fosfor [mg]	10%	552	200.71	79.13	0	207.01	0	486.85	88
Magnez [mg]	10%	285	66.08	18.4	0	63.73	0	148.22	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	1.17	0	2.62	0	6.21	95
Witamina A [µg]	25%	324	45.75	12.82	0	13.08	0	71.65	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	5.1	2.94	0.62	0	3.67	0	7.25	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.21	0.08	0	0.22	0	0.52	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.14	0.09	0	0.13	0	0.36	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.01	2.31	0	3.84	0	10.17	164
Witamina C [mg]	55%	36.5	27.45	7.69	0	7.84	0	42.99	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	1.33	2.1	2.58	0.36	9.04	201

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 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.6	672.3	43.8	511.6	153	1949.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2399.5	2817.7	185.2	2153.2	643.5	8199.3	98
Białko [g]	10%	100	22.3	37.6	0.5	20.9	21.6	103.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	9.2	27.9	0.2	13.6	5.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.2	0	2.2	3.6	12.3	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.8	0	5.2	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.2	0	5.6	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	166	0	0.8	0	167.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.44	72.12	10.53	80.32	4.5	271.92	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	11.79	7.92	5.23	4.5	43.61	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	9.22	1.44	8.11	0	29.74	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	2000	909.01	364.91	1.8	633	504	2412.72	120
Potas [mg]	10%	3225	412.32	1536.76	187.2	284.34	0	2420.63	76
Wapń [mg]	10%	806	52.75	113.21	14.4	99.25	0	279.62	35
Fosfor [mg]	10%	552	199.99	241.99	18	231.61	0	691.6	125
Magnez [mg]	10%	285	66.08	91.79	7.2	64.16	0	229.24	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.52	3.24	0.45	2.05	0	8.27	128
Witamina A [µg]	25%	324	50.25	48.97	3.9	5.86	0	108.98	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.57	0	1.02	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	5.1	3.24	4.63	0.6	3.31	0	11.79	232
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.22	0.25	0.04	0.16	0	0.69	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.14	0.32	0.03	0.27	0	0.77	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.29	4.52	0.41	2.68	0	11.92	192
Witamina C [mg]	55%	36.5	30.15	29.38	2.34	3.51	0	65.39	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.01	0	1.75	1.4	6.03	134

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 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	658.8	584.5	80.4	482.8	199.8	2006.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2769.9	2453.1	341.2	2033.3	833.4	8431.1	100
Białko [g]	10%	100	25.7	24	1.8	16.3	14.4	82.3	82
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	23	0	11.6	12.6	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	6.2	0	2.5	8.6	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	10.6	0	3.8	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.3	0	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	50.4	0	105.7	0	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.69	72.51	18.9	82.27	7.2	284.58	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.06	9.15	18.9	6.07	7.2	48.4	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.64	4.52	1.35	8.16	0	27.68	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.34
Sód [mg]	10%	2000	2178.7	179.43	518.4	422.39	72	3370.93	169
Potas [mg]	10%	3225	413.98	787.46	0	359.3	0	1560.75	48
Wapń [mg]	10%	806	380.22	54.67	0	53.02	0	487.92	61
Fosfor [mg]	10%	552	233.69	246.32	0	189.78	0	669.8	121
Magnez [mg]	10%	285	79.47	80.76	0	49.53	0	209.77	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.38	2.34	0	2.56	0	8.29	127
Witamina A [µg]	25%	324	49.21	53.41	0	12.46	0	115.09	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.08	0	1.52	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	5.1	4.64	2.55	0	2.96	0	10.16	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.47	0	0.18	0	0.93	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.19	0.37	0	0.22	0	0.79	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.39	6.64	0	2.98	0	14.02	226
Witamina C [mg]	55%	36.5	29.53	32.04	0	7.47	0	69.05	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.05	0.49	1.44	1.17	0.2	8.42	187

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	684.1	206.7	432.5	127	2095.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2711.8	2867.1	868.9	1816.3	533.3	8797.6	104
Białko [g]	10%	100	22.4	37.7	1.8	20.9	7.9	91	91
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	29.8	6.9	15	5.4	76.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.2	0.8	5.6	3.2	21.9	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.3	0	1.7	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.6	0	3.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	195	0	0	0	195.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.03	69.5	35.14	56.48	11.7	272.86	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	13.24	3.31	2.61	11.7	35.91	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	6.76	1.88	6.3	0	26.16	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	2000	856.45	654.49	140.58	2216.07	129.6	3997.2	200
Potas [mg]	10%	3225	352.2	1657.56	0	282.1	0	2291.87	71
Wapń [mg]	10%	806	63.91	125.42	0	329.05	216	734.39	92
Fosfor [mg]	10%	552	195.67	473.99	0	130.51	0	800.18	145
Magnez [mg]	10%	285	65	105.17	0	46.27	0	216.45	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.67	3.08	0	1.78	0	7.54	117
Witamina A [µg]	25%	324	10.23	57.89	0	9.3	0	77.42	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.68	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	5.1	2.21	4.3	0	2.28	0	8.81	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.21	0.33	0	0.16	0	0.71	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.12	0.51	0	0.06	0	0.7	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.57	14.06	0	2.77	0	20.41	330
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.13	34.73	0	5.57	0	46.45	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	1.81	0.39	6.15	0.36	9.99	222

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: 12 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	614.5	636.7	89.2	602.5	153	2096.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.1	2678	376.7	2532	643.5	8817.4	105
Białko [g]	10%	100	28.2	41.7	0.7	31.3	21.6	123.5	124
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	16.7	0.7	19.7	5.4	57.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.2	0	5	3.6	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	6.1	0	2.7	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	3	0.1	3.9	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	76.2	0	87	0	291	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.81	87.15	21.78	79.04	4.5	289.29	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	18.82	17.46	3.28	4.5	49.88	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	14.65	3.6	8.47	0	37.76	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.1
Sód [mg]	10%	2000	616.42	584.71	3.6	2182.76	504	3891.5	194
Potas [mg]	10%	3225	407.19	567.88	241.2	302.63	0	1518.92	47
Wapń [mg]	10%	806	75.25	84.68	7.2	348.64	0	515.78	64
Fosfor [mg]	10%	552	273.34	178.09	16.2	180.61	0	648.24	118
Magnez [mg]	10%	285	70.94	40.4	5.4	49.14	0	165.89	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.4	2.19	0.54	2.47	0	8.62	132
Witamina A [µg]	25%	324	47.25	52.95	13.8	8.84	0	122.84	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.43	0	3.86	38
witamina E [mg]	30%	5.1	3.2	2.24	0.68	2.07	0	8.21	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.14	0.05	0.16	0	0.6	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.34	0.27	0.04	0.18	0	0.84	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.04	3.29	0.28	2.54	0	10.17	164
Witamina C [mg]	55%	36.5	28.35	31.77	8.27	5.3	0	73.7	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	1.62	0.01	6.06	1.4	9.72	215

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: 13 (Sobota), 2026-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	589.2	663.4	105	608.5	127	2093.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2484.2	2786.3	445.2	2555.3	533.3	8804.5	103
Białko [g]	10%	100	27.8	28.4	1	20.5	7.9	85.8	86
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	22.3	0.3	21.4	5.4	61.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.3	0.1	4.5	3.2	16.6	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.9	0	1.6	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.1	0	3.6	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	21	0	0	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.11	92.61	25.38	87.62	11.7	315.43	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	17.8	20.73	4.27	11.7	59.54	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	10.92	1.83	8.44	0	31.95	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.05
Sód [mg]	10%	2000	2493.37	189.96	1.08	1059.79	129.6	3873.81	193
Potas [mg]	10%	3225	368.76	1654.66	426.6	314.47	0	2764.5	85
Wapń [mg]	10%	806	359.38	126.26	6.48	39.36	216	747.49	94
Fosfor [mg]	10%	552	196.39	363.47	21.6	133.33	0	714.8	130
Magnez [mg]	10%	285	65.36	123.12	35.64	56.86	0	280.99	99
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.56	3.87	0.43	1.91	0	8.78	135
Witamina A [µg]	25%	324	10.95	77.3	8.1	10.85	0	107.21	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.96	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	5.1	2.55	3.9	0.22	1.87	0	8.55	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.44	0.03	0.13	0	0.84	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.13	0.44	0.1	0.05	0	0.74	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.82	8.24	0.51	2.11	0	14.69	237
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	46.38	4.85	6.51	0	64.32	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.92	0.52	0	2.94	0.36	9.68	216

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: 14 (Niedziela), 2026-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	598.8	874.2	179.2	386.7	51	2090.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2521.9	3662.1	749.3	1626.9	215.1	8775.5	105
Białko [g]	10%	100	26.5	36.4	5.5	16	2.1	86.7	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	39.3	9.6	10.5	1.3	75.1	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	10.4	3	1.9	0.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	17.6	4.2	3.6	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.4	1.6	4.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164	93.1	31.1	0.3	0	288.7	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.51	97.89	17.69	60.67	7.55	280.34	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.86	18.52	8.82	5.54	7.29	46.04	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.79	8.67	0.39	7.49	0	27.34	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	2000	552.99	867.83	21.45	593.31	756	2791.59	140
Potas [mg]	10%	3225	515.37	892.72	45.65	411.72	0	1865.48	58
Wapń [mg]	10%	806	87.94	103.92	30.26	72.07	0	294.2	37
Fosfor [mg]	10%	552	356.84	328.36	59.19	178.7	0	923.1	167
Magnez [mg]	10%	285	79.7	65.42	3.59	51.04	0	199.76	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.79	3.7	0.2	2.4	0	10.1	155
Witamina A [µg]	25%	324	47.96	15	0.11	14.99	0	78.07	25
Witamina D [µg]	10%	10	2.13	1.3	0.13	1.02	0	4.59	45
witamina E [mg]	30%	5.1	3.32	3.29	1.17	2.91	0	10.71	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.62	0.01	0.17	0	1.07	198
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.4	0.11	0.16	0	1.12	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	5.97	7.33	0.05	2.91	0	16.27	262
Witamina C [mg]	55%	36.5	28.77	9	0.06	8.99	0	46.84	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.53	2.41	0.05	1.64	2.1	6.97	155

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: 15 (Poniedziałek), 2026-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	630.2	865.7	105	397.8	127	2126.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2653	3630.8	445.2	1673	533.3	8935.6	106
Białko [g]	10%	100	27.1	37.6	1	14.2	7.9	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	37.1	0.3	11.7	5.4	70.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	8.3	0.1	2.9	3.2	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	15.7	0	1.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.9	0	3.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.3	0	0.1	0	117.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.58	97.48	25.38	61.99	11.7	296.14	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.46	23.66	20.73	2.67	11.7	65.24	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	4.48	1.83	6.54	0	23.83	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.54
Sód [mg]	10%	2000	2421.01	241.98	1.08	951.67	129.6	3745.35	187
Potas [mg]	10%	3225	412.32	472.43	426.6	225.64	0	1537	48
Wapń [mg]	10%	806	355.42	196.07	6.48	34.29	216	808.27	100
Fosfor [mg]	10%	552	199.99	366.38	21.6	133.63	0	721.61	130
Magnez [mg]	10%	285	66.08	36.44	35.64	62.02	0	200.2	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.52	1.72	0.43	1.96	0	6.65	103
Witamina A [µg]	25%	324	50.25	17.91	8.1	5.3	0	81.57	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.63	0	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	5.1	3.24	5.09	0.22	2.1	0	10.67	209
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.22	0.21	0.03	0.15	0	0.63	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.14	0.71	0.1	0.07	0	1.03	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.29	1.94	0.51	2.52	0	9.27	149
Witamina C [mg]	55%	36.5	30.15	10.75	4.85	3.18	0	48.94	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.72	0.67	0	2.64	0.36	9.36	208

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: 16 (Wtorek), 2026-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	559.5	688.7	129	588.3	153	2118.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358	2887.6	544.8	2462.4	643.5	8896.5	105
Białko [g]	10%	100	23.5	30.3	1.3	27.4	21.6	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	29	0.5	27.9	5.4	74.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5	0	10.9	3.6	22.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	12	0	1.7	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.3	0.2	3.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	44	0	0	0	171.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	94.92	79.7	32.67	60.05	4.5	271.85	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	13.34	26.46	5.81	4.5	54.56	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	6.54	5.94	6.43	0	29.41	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	2000	784.9	344.03	81	2918.79	504	4632.73	231
Potas [mg]	10%	3225	360.39	1068.87	426.6	272.74	0	2128.61	65
Wapń [mg]	10%	806	75.97	89.44	40.5	330.13	0	536.05	66
Fosfor [mg]	10%	552	270.46	183.76	40.5	131.95	0	626.68	113
Magnez [mg]	10%	285	69.86	67.79	18.9	58.87	0	215.43	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.26	2.28	0.81	1.85	0	8.22	126
Witamina A [µg]	25%	324	6.44	55.56	8.77	8.1	0	78.89	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.35	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	5.1	2.44	4.36	0.81	2.24	0	9.86	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.18	0.07	0.15	0	0.65	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.31	0.21	0.07	0.06	0	0.67	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.56	3.53	0.58	2.78	0	10.47	169
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.86	20.61	5.26	4.85	0	34.6	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.18	0.95	0.22	8.1	1.4	11.58	258

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: 17 (Środa), 2026-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	612.1	658.7	67.3	524	127	1989.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.6	2772.6	284.8	2205.7	533.3	8382.3	99
Białko [g]	10%	100	32.6	35.7	0.7	24.7	7.9	101.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	8.1	19.2	0.2	13.5	5.4	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	4.7	0	3.2	3.2	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.4	0	3.3	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3	0.1	4.6	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	20.2	0	30.3	0	53.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.68	88.56	16.84	80.04	11.7	304.83	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.74	11.03	11.58	4.3	11.7	54.36	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	5.77	2.45	8.61	0	28.05	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.21
Sód [mg]	10%	2000	515.35	236.64	2.34	595.37	129.6	1479.32	74
Potas [mg]	10%	3225	438.6	646.65	138.06	470.42	0	1693.74	53
Wapń [mg]	10%	806	150.31	43.5	14.04	42.65	216	466.51	58
Fosfor [mg]	10%	552	411.67	119.8	17.55	215.87	0	764.9	139
Magnez [mg]	10%	285	73.1	37.09	9.36	59.76	0	179.33	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.85	1.6	0.35	2.58	0	7.39	114
Witamina A [µg]	25%	324	10.23	40.38	5.16	16.02	0	71.8	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.62	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	5.1	2.22	2.41	0.36	2.64	0	7.64	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.24	0.11	0.01	0.2	0	0.58	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.54	0.14	0.04	0.15	0	0.88	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.74	3.18	0.09	5.58	0	12.61	203
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.13	24.23	3.1	9.61	0	43.08	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.43	0.65	0	1.65	0.36	3.69	82

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: 18 (Czwartek), 2026-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	670.9	544.9	56.2	540.1	199.8	2012.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2820.5	2290.5	237.9	2269.9	833.4	8452.4	101
Białko [g]	10%	100	30.1	33	0.1	20.9	14.4	98.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	17.7	0.1	17.3	12.6	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.1	0	4.9	8.6	25	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.2	0	6.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.5	0	4.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	93	0	53.5	0	147.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.49	66.82	14.48	79.44	7.2	265.45	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	14.77	12.42	3.86	7.2	44.07	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	6.97	1.55	8.47	0	28.03	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	275.93	6.21	395.67	72	1765.39	89
Potas [mg]	10%	3225	359.04	1546.24	95.22	413.3	0	2413.81	75
Wapń [mg]	10%	806	58.15	108.38	3.1	40.66	0	210.3	25
Fosfor [mg]	10%	552	199.99	418.32	11.38	227.56	0	857.27	155
Magnez [mg]	10%	285	66.44	98.39	6.21	56.95	0	227.99	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.59	3.12	0.31	2.5	0	8.54	132
Witamina A [µg]	25%	324	47.25	73.52	3.45	25.96	0	150.19	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.55	0	1.45	0	3.02	31
witamina E [mg]	30%	5.1	3.02	3.38	0.4	2.11	0	8.93	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.22	0.32	0	0.45	0	1.01	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.15	0.42	0.02	0.2	0	0.81	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.02	12.91	0.58	4.86	0	22.39	361
Witamina C [mg]	55%	36.5	28.35	44.11	2.06	5.78	0	80.32	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.76	0.01	1.09	0.2	4.41	97

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: 19 (Piątek), 2026-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	561.9	586.4	193.5	563.8	145	2050.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2366.9	2459.5	813.5	2373.8	609.8	8623.7	102
Białko [g]	10%	100	21.4	27.7	3.6	25	19.8	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	23.2	6.3	14.2	5.4	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.1	0.7	4.1	3.6	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	11.3	0	3.8	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.1	0	4.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.6	68.8	0	0	0	256.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.67	70.18	31.5	88.44	4.32	290.13	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.13	18.9	4.05	4.36	3.6	36.05	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	7.46	1.89	9.08	0	29.18	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.84
Sód [mg]	10%	2000	556.37	369.13	127.8	2232.92	504	3790.23	189
Potas [mg]	10%	3225	439.63	886.6	0	353.69	0	1679.94	52
Wapń [mg]	10%	806	88.79	136.39	0	344.35	0	569.55	71
Fosfor [mg]	10%	552	304.36	222.18	0	138.86	0	665.41	120
Magnez [mg]	10%	285	71.98	60.07	0	63.51	0	195.57	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.75	3	0	2.15	0	8.91	137
Witamina A [µg]	25%	324	10.95	87.24	0	9.87	0	108.06	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.91	0.63	0	1.01	0	3.56	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.82	6.35	0	2.8	0	11.98	235
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.25	0.19	0	0.16	0	0.61	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.4	0.32	0	0.07	0	0.8	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.85	4.21	0	2.83	0	10.9	176
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	52.34	0	5.92	0	64.83	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.54	1.02	0.35	6.2	1.4	9.47	211

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: 20 (Sobota), 2026-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	602.4	571.8	89.2	527.9	127	1918.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2539.2	2399.3	376.7	2219.8	533.3	8068.5	95
Białko [g]	10%	100	30.8	31.5	0.7	19.9	7.9	90.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	21.7	0.7	15.6	5.4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.2	0	4.3	3.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	10.3	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.6	0.1	3.8	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	0	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.76	66.33	21.78	81.29	11.7	277.87	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	14.69	17.46	3.89	11.7	53.56	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	7.46	3.6	8.69	0	30.47	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.83
Sód [mg]	10%	2000	2526.49	413.18	3.6	572.67	129.6	3645.55	182
Potas [mg]	10%	3225	355.8	1362.71	241.2	322.06	0	2281.78	70
Wapń [mg]	10%	806	357.58	106.3	7.2	31.42	216	718.51	89
Fosfor [mg]	10%	552	200.71	233.07	16.2	129.07	0	579.05	104
Magnez [mg]	10%	285	66.08	83.28	5.4	45.91	0	200.68	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	2.97	0.54	2	0	7.93	122
Witamina A [µg]	25%	324	45.75	40.69	13.8	13.08	0	113.32	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	5.1	2.94	3.83	0.68	2.24	0	9.71	190
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.21	0.27	0.05	0.16	0	0.7	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.14	0.27	0.04	0.06	0	0.52	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.01	5.25	0.28	2.8	0	12.35	200
Witamina C [mg]	55%	36.5	27.45	24.41	8.27	7.84	0	67.99	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.01	1.14	0.01	1.59	0.36	9.11	202

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: 21 (Niedziela), 2026-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.4	825.4	114.4	427	51	2171.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3164.2	3452.2	484.1	1798.3	215.1	9114.1	109
Białko [g]	10%	100	26.8	35.7	2.6	19	2.1	86.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	25.6	40.6	1.3	9.4	1.3	78.4	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10	0.3	2.8	0.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	19.6	0.4	2.4	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7	0.1	4	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	87	41	7.6	0	136.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.6	84.31	23.35	71.04	7.55	295.88	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.73	20.57	14.42	6.87	7.29	60.89	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.69	10.1	0.92	9.24	0	31.96	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	2000	1124.88	290.91	18.14	847.53	756	3037.47	152
Potas [mg]	10%	3225	471.54	1725.63	53.64	662.68	0	2913.5	92
Wapń [mg]	10%	806	62.58	114.77	6.61	115.43	0	299.41	37
Fosfor [mg]	10%	552	234.9	423.26	25.85	291.73	0	975.75	178
Magnez [mg]	10%	285	82.84	107.13	2.22	85.62	0	277.82	98
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.77	4.13	0.33	2.67	0	9.92	153
Witamina A [µg]	25%	324	51.02	43.6	2.18	19.55	0	116.38	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.29	0.19	1.05	0	3.56	36
witamina E [mg]	30%	5.1	4.55	4.71	0.17	2.44	0	11.88	232
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.28	0.85	0.01	0.23	0	1.37	256
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.15	0.5	0.06	0.33	0	1.05	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.59	10.94	0.05	3.76	0	19.36	313
Witamina C [mg]	55%	36.5	30.61	26.16	1.31	11.73	0	69.82	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	0.8	0.05	2.35	2.1	7.59	168

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%	2000	2043.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8589	102
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.23	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.3	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.06	97
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3263.83	163
Potas [mg]	10%	3225	2083.25	65
Wapń [mg]	10%	806	489.37	61
Fosfor [mg]	10%	552	733.65	133
Magnez [mg]	10%	285	217.31	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.53	131
Witamina A [µg]	25%	324	101.15	32
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	5.1	9.65	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.78	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.79	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	14.05	227
Witamina C [mg]	55%	36.5	58.08	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0
Sól [g]	10%	5	8.15	181

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