Plan żywieniowy: D03.Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.10-8.11.2026 rok (21 dni)

"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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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.] 8. 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. 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. # jogodeser: śliwka, słonecznik i skyr 150g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Śliwki 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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 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.]	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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #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).] 8. #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 150g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. p# Jogurt z nasionami 130g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki **owsiane** 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# 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).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. 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 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]	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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. 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. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 4. RW Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 200g składniki: Woda wodociągowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. #Kapusta kiszona gotowana 150g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. Marchew pokrojona w słupki 100g 2. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# 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).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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.] 6. 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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.] 8. 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. 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 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 150g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 5. 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 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** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. 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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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. #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. Ziemniaki gotowane bez soli 200g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z rybą 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Miruna (**ryba**) 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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.] 8. #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 + 350g 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. 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 4. Ryż brązowy ugotowany 200g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% **owsiane**], Jabłko 20%, Cynamon	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# 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).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Musztarda sarepska 30g [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	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: 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznicza 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 4. P#o Schab pieczony 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50g [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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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% 6. 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: 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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%),	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1%	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.

#Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]

2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%]
3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Bułka **grahamka** 55g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
5. 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).]
6. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g
   składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
7. 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.]
8. 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.]

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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150g
   składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum]
4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 200g
   składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%

sól (0,5%)]

[składniki: mieszanka herbat czarnych]

2. p# Chleb **graham** 130g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. 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).]
4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g
   składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%
5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70g
   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%
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.]

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 60g składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 6% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6% 8. 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. Udko pieczone 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 4. 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 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]	1. # jogodeser: śliwka, słonecznik i skyr 150g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Śliwki 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. #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. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 4. 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 5. # Ogórek kwaszony 100g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p# Jogurt z nasionami 100g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki **owsiane** 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. #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] 8. 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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.] 6. 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. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 8. 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 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza **orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%]	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki **owsiane** 5%, Cynamon	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# 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).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. # 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% 6. 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. k# Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 57% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 33%, Płatki	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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16%
3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Bułka **grahamka** 55g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
5. 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).]
6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
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.]
8. p# **Ser** Rycki Edam light 30g
   [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. k# Zupa kalafiorowa 250g
   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. Ziemniaki gotowane bez soli 150g
   składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]
4. #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
5. #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%

owsiane 10%

2. p# Chleb **graham** 130g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. 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).]
4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g
   składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%
5. 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
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.]

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznicza 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 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. Kasza bulgur ugotowana 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 6. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane**, **orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku **(z mleka**), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty, cynamon.]	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# 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).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60g składniki: p# **Ser** twarogowy półtłusty 55% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 6. 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**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%	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 gulaszowa 250g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona	1. Marchew pokrojona w słupki 100g 2. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 100g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do	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.

3. p# Chleb **graham** 100g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Bułka **grahamka** 55g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
5. 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).]
6. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g
   składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
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]
8. p# **Ser** Rycki Edam light 30g
   [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

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. RW Naleśniki pełnoziarniste 150g
   składniki: #Mąka **pszenna** pełnoziarnista 31%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (**jaja**) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%
4. p# Farsz z kapustą i pieczarkami 150g
   składniki: Kapusta kiszona z marchewką 60% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony

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).]

4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]
5. 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
6. 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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 8. 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 krupnik 350g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza **jęczmienna** perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. P#o Schab pieczony 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 4. 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 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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** 150g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40g [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).] 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.]	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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany 150g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 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. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 130g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 90% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% **owsiane**], Cynamon 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka drobiowa 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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).] 6. 8Warzywa: papryka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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.] 8. 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 jarzynowa zabielana jogurtem 350g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. p# Jogurt z nasionami 100g składniki: p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki **owsiane** 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. 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. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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. p# Zupa jarzynowa zabielana jogurtem 350g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Sól biała 3. RW Miruna pieczona 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, 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 brązowy z soczewicą i szczypiorkiem 200g składniki: Woda wodociągowa 46%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 23%, Ryż brązowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Szczypiorek 2%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: **pszenna, pszenn** **a** 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** 150g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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%	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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki **owsiane** 5%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 130g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #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] 6. 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: 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**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka **grahamka** 55g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznicza 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400g 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 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. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane**, **orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku **(z mleka**), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty, cynamon.]	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# 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).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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	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.

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	783	529.2	101	462.2	149.8	2025.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3294.3	2224.9	426.4	1937	625	8507.8	100
Białko [g]	10%	100	39.9	31.3	10.7	15.8	10.8	108.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	16.7	2	17.9	9.4	67.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	2.7	0.2	3.7	6.4	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.3	0.3	5.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.5	1.3	6	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.8	0	0	0	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.88	66.73	10.39	64.69	5.4	261.11	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.48	13.15	7.88	2.61	5.4	43.53	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.21	6.8	1.09	10.5	0	31.62	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.5
Sód [mg]	10%	2000	2742.36	398.49	32.53	1134.64	54	4362.03	219
Potas [mg]	10%	3500	884.55	1752.46	143.23	412.98	0	3193.23	91
Wapń [mg]	10%	900	617.5	106.5	14.06	66.91	0	804.99	90
Fosfor [mg]	10%	580	630.14	453.87	44.59	254.48	0	1383.09	239
Magnez [mg]	10%	297.92	166.66	111.73	19.81	101.64	0	399.85	135
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.29	3.09	0.44	3.73	0	12.57	199
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.52	81.83	2.26	8.83	0	105.46	56
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.58	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	3	3.46	3.7	1.29	3.47	0	11.93	399
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.55	0.31	0.07	0.29	0	1.23	374
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.52	0.39	0.03	0.11	0	1.06	324
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.23	9.16	0.52	4.83	0	20.75	542
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.51	32.58	1.35	5.3	0	46.75	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	1.1	0.09	3.15	0.15	10.9	242

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	842.7	622	188.8	405.8	127	2186.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3537.8	2595.9	788.1	1704.6	533.3	9160	108
Białko [g]	10%	100	34.6	25.2	9.1	24.2	7.9	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	29.3	35.2	11	13.1	5.4	94.2	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	6.6	2.8	3.7	3.2	27.4	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	16	2.1	2.1	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.4	4.5	4.1	0	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	315.8	0	3.6	0	329.9	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.03	54.76	13.87	51.36	11.7	248.74	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.07	10.52	6.38	4.09	11.7	53.78	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.21	7.55	1.39	7.39	0	30.56	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	40.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.33
Sód [mg]	10%	2000	1536.72	712.68	69.52	926.89	129.6	3375.43	168
Potas [mg]	10%	3500	735.15	1446.33	162.83	454.55	0	2798.88	80
Wapń [mg]	10%	900	293.59	165.63	130.74	88.84	216	894.82	100
Fosfor [mg]	10%	580	478.58	409.21	196.79	233.28	0	1317.88	228
Magnez [mg]	10%	297.92	120.94	110.38	86.43	69.56	0	387.32	130
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.74	5.1	1.91	3.02	0	13.78	218
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.32	47.6	0	23.74	0	118.67	63
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.8	0	1.03	0	3.87	38
witamina E [mg]	30%	3	3.35	5.26	3.75	2.62	0	15	500
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.39	0.32	0.14	0.23	0	1.08	329
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.7	0.05	0.19	0	1.43	434
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.13	5.1	0.76	3.95	0	15.95	416
Witamina C [mg]	55%	22.5	28.39	25.55	0	14.24	0	68.19	303
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.26	1.97	0.19	2.57	0.36	8.43	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: 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	723.5	686.6	93.6	339	153	1995.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3045.7	2881.4	392.5	1425.6	643.5	8388.8	100
Białko [g]	10%	100	30.7	35.2	4.8	18	21.6	110.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	26.4	2.8	9.7	5.4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	7.6	1.6	3.7	3.6	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	12.5	0	1.8	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.6	0.1	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	68.8	0	0	0	312.6	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.05	80.74	13.68	47.94	4.5	263.92	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.98	10.99	10.35	1.21	4.5	43.03	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	7.66	3.24	6.44	0	31.43	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.34
Sód [mg]	10%	2000	862.55	187.92	138.6	1128.15	504	2821.22	140
Potas [mg]	10%	3500	973.86	907.21	253.8	277.51	0	2412.4	69
Wapń [mg]	10%	900	343.05	46.93	140.4	38.8	0	569.19	63
Fosfor [mg]	10%	580	702.83	338.18	28.8	181.09	0	1250.9	215
Magnez [mg]	10%	297.92	168.82	64.13	14.4	75.97	0	323.32	110
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.81	3.88	0.45	2.52	0	12.66	200
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.82	6.54	2.54	5.1	0	66.02	35
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.97	0	1.01	0	4.14	42
witamina E [mg]	30%	3	4.18	1.31	0.35	2.2	0	8.06	270
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.58	0.93	0.04	0.2	0	1.77	537
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.84	0.4	0.04	0.09	0	1.38	421
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	8.04	7.37	0.38	3.53	0	19.33	504
Witamina C [mg]	55%	22.5	31.09	3.92	1.52	3.06	0	39.61	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.52	0.38	3.13	1.4	7.05	157

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	766.8	537.7	51	414.1	127	1896.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3225.3	2252.7	215.1	1742.5	533.3	7969	95
Białko [g]	10%	100	36.4	29.8	2.1	13.8	7.9	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	23.3	1.3	10	5.4	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	5	0.2	1.9	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.3	0	2.5	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.7	0	4.5	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	49.4	0	80	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.86	55.68	7.55	72.36	11.7	260.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.78	12.5	7.29	3.6	11.7	48.88	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	7.16	0	10.34	0	30.47	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.05
Sód [mg]	10%	2000	2649.84	276.72	756	874.81	129.6	4686.97	234
Potas [mg]	10%	3500	828.03	926.83	0	715.67	0	2470.54	70
Wapń [mg]	10%	900	619.66	90.33	0	60.68	216	986.67	110
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	323.82	0	303.52	0	1258.21	217
Magnez [mg]	10%	297.92	166.66	128.85	0	115.8	0	411.32	138
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.18	2.82	0	3.93	0	11.93	189
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.02	32	0	16.25	0	56.29	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.25	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	3	3.17	3.55	0	2.79	0	9.52	317
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.54	0.32	0	0.33	0	1.2	364
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.52	0.3	0	0.21	0	1.03	314
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.95	4.59	0	5.72	0	16.27	426
Witamina C [mg]	55%	22.5	4.81	19.2	0	9.75	0	33.77	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.36	0.76	2.1	2.43	0.36	11.71	260

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	721.7	547.8	193.5	369.2	153	1985.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3037.6	2297.2	813.5	1552.5	643.5	8344.4	99
Białko [g]	10%	100	32.7	30.3	3.6	24	21.6	112.4	113
Tłuszcz [g]	10%	66	18	22.1	6.3	10.5	5.4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.7	0.7	3.8	3.6	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	9.6	0	1.8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.1	0	4.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18	59.7	0	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.25	60.47	31.5	47.94	4.5	258.68	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.68	16.81	4.05	2.63	4.5	44.68	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.53	7.26	1.89	7.01	0	30.69	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.78
Sód [mg]	10%	2000	1106.88	274.98	127.8	2076.91	504	4090.58	204
Potas [mg]	10%	3500	782.4	726.44	0	404.95	0	1913.8	55
Wapń [mg]	10%	900	344.89	90.07	0	347.21	0	782.19	87
Fosfor [mg]	10%	580	575.69	160.31	0	189.28	0	925.29	160
Magnez [mg]	10%	297.92	123.91	52.38	0	68.4	0	244.7	83
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.08	2.85	0	2.69	0	9.63	153
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.8	47.47	0	16.02	0	75.3	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.59	0	1.01	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	3	2.65	4.62	0	2.67	0	9.94	331
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.4	0.2	0	0.23	0	0.84	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.65	0.28	0	0.1	0	1.03	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.76	3.61	0	3.98	0	13.36	348
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.08	28.48	0	9.61	0	45.18	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.76	0.35	5.76	1.4	10.22	226

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	773.9	539.4	171.7	416.1	127	2028.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3253.9	2272.2	723	1741.2	533.3	8523.8	102
Białko [g]	10%	100	32	32.7	6.8	14.2	7.9	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	11.8	4.4	19	5.4	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.3	1.7	5.6	3.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0.7	1.8	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3	0.8	4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	59.1	0	0	0	69.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.55	81.06	27.21	50.3	11.7	286.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	9.13	8.09	3.53	11.7	47.9	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	11.27	2.4	6.84	0	34.01	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	10%	2000	1048.56	196.87	59.88	1025.55	129.6	2460.47	122
Potas [mg]	10%	3500	874.83	1281.05	138.51	323.59	0	2617.99	75
Wapń [mg]	10%	900	316.27	104.01	112.32	39.52	216	788.13	87
Fosfor [mg]	10%	580	633.74	511.71	119.34	178.93	0	1443.72	249
Magnez [mg]	10%	297.92	167.74	150.02	35.63	62.65	0	416.05	139
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.32	3.28	1.13	2.48	0	12.23	193
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.82	97.79	2.07	8.58	0	157.26	84
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.26	0	1.01	0	2.31	23
witamina E [mg]	30%	3	3.93	3.17	0.48	2.13	0	9.73	324
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.54	0.49	0.11	0.2	0	1.36	413
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.55	0.34	0.04	0.07	0	1.02	311
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.43	14.8	0.26	3.54	0	25.05	655
Witamina C [mg]	55%	22.5	29.29	58.67	1.24	5.14	0	94.36	420
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.54	0.16	2.84	0.36	6.15	136

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	761.5	589.5	187.9	429.7	153	2121.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3202.6	2480.2	789.9	1805.8	643.5	8922.1	105
Białko [g]	10%	100	33.1	40.9	1.7	22.2	21.6	119.7	120
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	18.1	6.3	12.4	5.4	64	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	5.3	0.7	4.4	3.6	21.8	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	4	0	1.8	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.3	0	4.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	0	0	0	359	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.44	67.9	31.95	61.98	4.5	281.77	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.26	12.78	3.01	4.41	4.5	38.97	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.9	4.89	1.71	9.83	0	30.35	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.49
Sód [mg]	10%	2000	885.28	202.29	127.8	2458.8	504	4178.18	208
Potas [mg]	10%	3500	960.67	582.52	0	520.18	0	2063.38	59
Wapń [mg]	10%	900	349.27	82.02	0	368.34	0	799.63	89
Fosfor [mg]	10%	580	740.32	149.6	0	215.04	0	1104.96	191
Magnez [mg]	10%	297.92	170.57	36.1	0	95.77	0	302.45	101
Żelazo [mg]	10%	6.33	6.26	1.77	0	3.06	0	11.1	175
Witamina A [µg]	25%	188.33	13.11	53.17	0	44.3	0	110.58	59
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0.67	0	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	3	3.71	2.53	0	2.79	0	9.05	302
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.6	0.12	0	0.23	0	0.97	296
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.93	0.18	0	0.12	0	1.24	377
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.58	4.1	0	4.31	0	16	418
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.86	31.9	0	26.58	0	66.35	295
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.56	0.35	6.83	1.4	10.44	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	759.9	499.2	51	520.4	127	1957.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3193.3	2102.5	215.1	2182.6	533.3	8227.1	98
Białko [g]	10%	100	35.3	28.4	2.1	20.2	7.9	94.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	14	1.3	19.7	5.4	65.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.4	0.2	2.6	3.2	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	5.7	0	6.8	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.1	0	6.9	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47	0	0.3	0	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.82	66.32	7.55	69.79	11.7	260.19	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.9	12.15	7.29	3.7	11.7	50.74	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.14	3.33	0	8.82	0	23.3	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.08
Sód [mg]	10%	2000	1576.32	333.14	756	1040.86	129.6	3835.92	192
Potas [mg]	10%	3500	781.41	516.92	0	454.29	0	1752.63	50
Wapń [mg]	10%	900	318.25	34.03	0	59.43	216	627.72	70
Fosfor [mg]	10%	580	512.78	191.13	0	267.67	0	971.59	167
Magnez [mg]	10%	297.92	126.34	36.99	0	80.9	0	244.23	81
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.92	1.31	0	3.22	0	8.46	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.47	5.99	0	13.08	0	66.55	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	3	3.37	2.03	0	4.36	0	9.77	326
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.41	0.1	0	0.27	0	0.8	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.51	0.14	0	0.17	0	0.83	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.27	7.99	0	4.86	0	19.13	500
Witamina C [mg]	55%	22.5	28.48	3.59	0	7.84	0	39.93	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.37	0.92	2.1	2.89	0.36	9.58	214

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	760.3	590.3	101	432	153	2036.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3200.2	2471.2	426.4	1814.6	643.5	8556	103
Białko [g]	10%	100	37.3	34.1	10.7	19.5	21.6	123.3	124
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	27.3	2	13.9	5.4	68.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.1	0.2	2.3	3.6	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	12.8	0.3	5.4	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.9	7.2	1.3	6.2	0	21.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	166	0	0.8	0	181.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.77	55.24	10.39	61.24	4.5	247.16	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.21	11.07	7.88	3.77	4.5	44.46	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	6.73	1.09	8.23	0	29.88	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.21
Sód [mg]	10%	2000	1209.52	363.6	32.53	834.6	504	2944.26	147
Potas [mg]	10%	3500	1005.8	1536.72	143.23	400.44	0	3086.19	88
Wapń [mg]	10%	900	343.47	111.84	14.06	111.13	0	580.52	64
Fosfor [mg]	10%	580	718.25	241.98	44.59	329.89	0	1334.73	231
Magnez [mg]	10%	297.92	171.97	91.28	19.81	97.64	0	380.71	129
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.46	3.18	0.44	3.24	0	12.34	194
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.72	48.97	2.26	5.86	0	109.82	58
Witamina D [µg]	10%	10	1.31	0.57	0	1.02	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	3	4.89	4.63	1.29	3.68	0	14.5	484
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.56	0.25	0.07	0.27	0	1.17	356
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.72	0.32	0.03	0.3	0	1.39	424
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.37	4.52	0.52	4.72	0	17.15	448
Witamina C [mg]	55%	22.5	31.63	29.38	1.35	3.51	0	65.89	294
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	1.01	0.09	2.31	1.4	7.36	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: 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	768.9	487.9	145.2	403.2	199.8	2005.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3233	2043.7	606.3	1694.7	833.4	8411.2	99
Białko [g]	10%	100	33.3	20.8	7	14.9	14.4	90.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	22.4	8.5	11.9	12.6	77.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.1	2.2	2.6	8.6	26.3	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	10.6	1.6	4	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	3.3	3.4	5	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	50.4	0	105.7	0	166.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.85	52.62	10.67	63.19	7.2	249.55	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.92	8.7	4.9	4.62	7.2	42.36	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.25	3.89	1.07	8.29	0	27.51	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	40.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.8
Sód [mg]	10%	2000	2466.48	176.28	53.48	623.99	72	3392.24	170
Potas [mg]	10%	3500	806.02	787.46	125.25	475.4	0	2194.15	63
Wapń [mg]	10%	900	629.7	54.67	100.57	64.9	0	849.85	94
Fosfor [mg]	10%	580	553.78	246.32	151.38	288.06	0	1239.55	213
Magnez [mg]	10%	297.92	135.41	80.76	66.48	83.01	0	365.67	122
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.82	2.34	1.47	3.75	0	13.39	211
Witamina A [µg]	25%	188.33	50.86	53.41	0	12.46	0	116.74	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.08	0	1.52	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	3	5.05	2.55	2.88	3.33	0	13.83	461
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.56	0.47	0.11	0.29	0	1.45	441
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.64	0.37	0.04	0.25	0	1.32	401
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.58	6.64	0.58	5.02	0	19.84	517
Witamina C [mg]	55%	22.5	30.52	32.04	0	7.47	0	70.04	311
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.85	0.48	0.14	1.73	0.2	8.48	189

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	781.9	576	206.7	392.7	127	2084.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3286.7	2414.1	868.9	1647	533.3	8750.1	104
Białko [g]	10%	100	30.1	37.4	1.8	20.2	7.9	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	23.3	25.6	6.9	15.1	5.4	76.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	5.7	0.8	5.6	3.2	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	7	0	1.8	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.4	0	4	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.9	0	0	0	198.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.89	51.21	35.14	46.94	11.7	264.9	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.49	10.51	3.31	1.88	11.7	41.91	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	4.44	1.88	6.37	0	27.03	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.86
Sód [mg]	10%	2000	1143.24	590.29	140.58	2316.87	129.6	4320.58	216
Potas [mg]	10%	3500	825.15	982.2	0	340.15	0	2147.51	62
Wapń [mg]	10%	900	314.11	103.74	0	334.99	216	968.85	108
Fosfor [mg]	10%	580	563.54	396.64	0	179.65	0	1139.84	196
Magnez [mg]	10%	297.92	159.46	70.8	0	63.01	0	293.28	99
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.46	2.32	0	2.38	0	9.17	146
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.8	39.78	0	9.3	0	60.89	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	3	2.82	3.49	0	2.47	0	8.79	293
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.54	0.21	0	0.21	0	0.98	298
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.42	0	0.08	0	0.99	301
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.28	13.43	0	3.79	0	24.51	640
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.08	23.87	0	5.57	0	36.53	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.63	0.39	6.43	0.36	10.8	241

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	701.6	554.7	111.5	461.3	153	1982.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2953	2331.5	473.4	1932.9	643.5	8334.5	100
Białko [g]	10%	100	35.5	38.1	11.7	27.7	21.6	134.7	136
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	16.1	0.4	19.5	5.4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4	0	5	3.6	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.1	0.1	2.8	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.1	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	76.2	0	87	0	301.3	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.74	70.27	15.35	47	4.5	240.87	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.9	18.11	8.61	1.74	4.5	48.87	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	12.15	0.41	6.87	0	30.91	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.19
Sód [mg]	10%	2000	908.25	583.41	37.13	2265.56	504	4298.35	214
Potas [mg]	10%	3500	832.8	567.83	23.02	360.68	0	1784.36	51
Wapń [mg]	10%	900	338.59	83.31	3.28	354.58	0	779.76	86
Fosfor [mg]	10%	580	585.41	178.08	26.31	229.75	0	1019.56	177
Magnez [mg]	10%	297.92	131.2	39.88	7.83	65.88	0	244.81	82
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.91	2.14	0.23	3.07	0	10.36	165
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.97	52.95	0	8.84	0	110.77	59
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.43	0	3.88	38
witamina E [mg]	30%	3	3.63	2.24	0.08	2.26	0	8.23	274
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.43	0.14	0.02	0.22	0	0.83	253
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.71	0.27	0	0.2	0	1.2	365
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.3	3.29	0.04	3.56	0	13.21	345
Witamina C [mg]	55%	22.5	29.38	31.77	0	5.3	0	66.46	296
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.62	0.1	6.29	1.4	10.74	238

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	714.6	407.9	130.6	570	127	1950.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3010.5	1712.7	550.1	2390.3	533.3	8197	98
Białko [g]	10%	100	37.6	22.1	5.2	20.5	7.9	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.9	3.3	22	5.4	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.3	1.5	4.6	3.2	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.1	0.3	1.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.9	0.4	4.4	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	48.53	20.8	77.18	11.7	271.05	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	14.07	9.54	2.86	11.7	53.34	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	4.54	1.87	9.72	0	30.2	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	2000	2778	144.69	56.65	1340.59	129.6	4449.55	222
Potas [mg]	10%	3500	748.11	576.66	104.26	469.27	0	1898.32	53
Wapń [mg]	10%	900	598.06	82.08	104.49	55.2	216	1055.85	117
Fosfor [mg]	10%	580	474.26	128.01	65.2	264.37	0	931.86	161
Magnez [mg]	10%	297.92	120.22	32.2	21.01	101.5	0	274.94	92
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.88	2.12	0.66	3.49	0	10.17	160
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.52	45.69	1.98	10.85	0	71.06	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	3	2.96	2.44	0.32	2.36	0	8.1	270
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.4	0.11	0.06	0.28	0	0.86	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.29	0.03	0.1	0	0.9	274
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.93	3.29	0.14	4.82	0	14.21	371
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.51	27.41	1.19	6.51	0	42.63	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.4	0.15	3.72	0.36	11.12	246

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	780	652.6	189.9	344.9	51	2018.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3278.9	2733.1	799	1449	215.1	8475.4	101
Białko [g]	10%	100	34.7	33.3	3.9	16.4	2.1	90.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	23.6	29.5	5.8	10.5	1.3	70.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	8.8	0.8	2.4	0.2	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.9	13.8	0	3.4	0	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.4	0	4.7	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	93.7	0	5	0	424	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	67.03	31.5	49.92	7.55	269.66	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	13.91	3.15	3.49	7.29	42.97	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.22	7.35	2.16	7.65	0	30.39	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	2000	880.6	280.11	135	686.18	756	2737.9	137
Potas [mg]	10%	3500	990.55	923.94	0	467.31	0	2381.81	67
Wapń [mg]	10%	900	355.39	94.76	0	71.97	0	522.13	58
Fosfor [mg]	10%	580	810.52	303.84	0	250.07	0	1364.43	235
Magnez [mg]	10%	297.92	178.13	57.4	0	66.95	0	302.49	101
Żelazo [mg]	10%	6.33	7.06	3.18	0	2.84	0	13.09	207
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.91	16.17	0	16.96	0	81.04	43
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	1.3	0	1.03	0	4.85	48
witamina E [mg]	30%	3	4.42	2.06	0	2.87	0	9.35	312
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.58	0.59	0	0.23	0	1.41	431
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.97	0.38	0	0.2	0	1.57	476
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.48	7.1	0	3.92	0	17.51	457
Witamina C [mg]	55%	22.5	28.74	9.7	0	10.17	0	48.62	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.77	0.37	1.9	2.1	6.84	153

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	770	547.2	106.5	460.8	127	2011.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242.7	2281.8	447.6	1937.8	533.3	8443.5	100
Białko [g]	10%	100	34.6	18	11.7	17.1	7.9	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	32.2	2.8	12.7	5.4	72.6	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	4.9	1.8	3.1	3.2	20.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	16.1	0	2.2	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.1	0.1	4.7	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.5	0	0.1	0	153	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.2	49.9	10.08	74.05	11.7	265.95	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.7	18.51	6.75	2.07	11.7	54.74	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.81	7.34	3.24	9.49	0	31.88	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.39
Sód [mg]	10%	2000	2706.36	533.19	325.8	1250.47	129.6	4945.42	247
Potas [mg]	10%	3500	831.63	425.77	253.8	380.44	0	1891.65	54
Wapń [mg]	10%	900	597.7	90.21	32.4	50.13	216	986.45	110
Fosfor [mg]	10%	580	526.46	199.11	28.8	264.67	0	1019.05	176
Magnez [mg]	10%	297.92	125.62	28.83	14.4	106.66	0	275.52	93
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.14	1.85	0.45	3.55	0	9.99	157
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.82	18.53	2.54	5.3	0	78.21	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.13	0	1.01	0	3.18	31
witamina E [mg]	30%	3	3.74	5.25	0.35	2.6	0	11.96	399
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.41	0.19	0.04	0.3	0	0.96	292
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.44	0.04	0.12	0	1.11	338
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.68	2.68	0.38	5.24	0	14.99	392
Witamina C [mg]	55%	22.5	31.09	11.12	1.52	3.18	0	46.92	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	1.48	0.9	3.47	0.36	12.36	274

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	669.6	508.9	51	499.9	153	1882.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2821	2139.7	215.1	2098.5	643.5	7918	94
Białko [g]	10%	100	31.2	34.7	2.1	21	21.6	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	16.2	1.3	17.2	5.4	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.4	0.2	5.3	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.8	0	1.9	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.7	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	20.2	0	0	0	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.09	58.99	7.55	69.79	4.5	247.94	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.29	9.7	7.29	2	4.5	37.78	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.1	6.04	0	9.25	0	26.4	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.56
Sód [mg]	10%	2000	1072.68	284.79	756	1575.99	504	4193.46	210
Potas [mg]	10%	3500	752.43	661.81	0	427.54	0	1841.79	52
Wapń [mg]	10%	900	325.45	75.61	0	43.3	0	444.38	49
Fosfor [mg]	10%	580	590.54	158.12	0	262.99	0	1011.65	174
Magnez [mg]	10%	297.92	125.8	50.48	0	103.51	0	279.79	94
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.7	1.8	0	3.44	0	10.96	173
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.1	22.8	0	8.1	0	39	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.4	0	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	3	2.85	1.26	0	2.73	0	6.85	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.53	0.14	0	0.3	0	0.99	300
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.76	0.14	0	0.11	0	1.02	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.76	3.41	0	5.49	0	15.67	409
Witamina C [mg]	55%	22.5	4.85	13.68	0	4.85	0	23.4	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.79	2.1	4.37	1.4	10.48	234

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	715.5	612.9	117.8	444.4	127	2017.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.5	2579.1	495.6	1867.1	533.3	8491.8	101
Białko [g]	10%	100	37.5	35.1	5.9	23.3	7.9	109.9	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	18.8	3.9	13.8	5.4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.5	2	3.2	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0.3	3.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	0.3	5.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	30.3	0	61.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.34	77.72	14.91	60.96	11.7	281.64	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	11.72	6.91	2.84	11.7	48.74	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	4.19	0.8	8.73	0	27.43	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	265.48	75.97	796.97	129.6	2445.93	122
Potas [mg]	10%	3500	911.19	646.71	44.34	586.52	0	2188.77	62
Wapń [mg]	10%	900	365.23	45.12	131.97	54.53	216	812.87	91
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	119.81	50.66	314.15	0	1222.05	211
Magnez [mg]	10%	297.92	170.35	37.7	15.09	93.24	0	316.39	106
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.49	1.66	0.45	3.77	0	11.38	180
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.8	40.38	0	16.02	0	68.21	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.62	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	3	3.13	2.41	0.16	3.01	0	8.72	289
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.55	0.11	0.04	0.31	0	1.03	314
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.72	0.14	0.01	0.19	0	1.07	327
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.06	3.18	0.09	7.62	0	16.96	443
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.08	24.23	0	9.61	0	40.92	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.73	0.21	2.21	0.36	6.11	135

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	828.6	386.6	145.2	460.6	199.8	2020.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3484	1632	606.3	1931.2	833.4	8487	100
Białko [g]	10%	100	38.6	31.1	7	19.4	14.4	110.7	110
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	6.2	8.5	17.6	12.6	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	2.1	2.2	5	8.6	28.6	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1.6	1.6	7.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	1	3.4	5.1	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	91.6	0	53.5	0	156.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.06	55.08	10.67	60.36	7.2	254.39	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.24	11.79	4.9	2.4	7.2	42.55	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	7.08	1.07	8.59	0	31.22	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.86
Sód [mg]	10%	2000	1311.22	246.42	53.48	597.27	72	2280.41	115
Potas [mg]	10%	3500	868	1168.48	125.25	529.4	0	2691.14	77
Wapń [mg]	10%	900	332.18	97.72	100.57	52.54	0	583.02	65
Fosfor [mg]	10%	580	595.19	345.92	151.38	325.84	0	1418.34	245
Magnez [mg]	10%	297.92	167.12	76.08	66.48	90.43	0	400.13	134
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.45	2.58	1.47	3.69	0	12.2	192
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.98	62.21	0	25.96	0	137.16	73
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.55	0	1.45	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	3	3.65	1.33	2.88	2.48	0	10.36	346
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.57	0.24	0.11	0.56	0	1.49	451
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.54	0.35	0.04	0.24	0	1.19	361
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.91	11.61	0.58	6.9	0	27.02	705
Witamina C [mg]	55%	22.5	29.38	37.33	0	5.78	0	72.5	323
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.68	0.14	1.65	0.2	5.7	127

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	649.1	559	193.5	456.6	145	2003.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2732.8	2343.4	813.5	1921.5	609.8	8421.2	100
Białko [g]	10%	100	28.7	29.3	3.6	16.3	19.8	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	22.1	6.3	11.3	5.4	61.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.8	0.7	1.7	3.6	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	11	0	4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.1	0	5.7	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198	20.2	0	0	0	218.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.6	65.3	31.5	77.38	4.32	281.11	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.22	11.84	4.05	2.96	3.6	37.67	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.18	9.63	1.89	10.36	0	33.07	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	2000	848.2	290.25	127.8	893.72	504	2663.97	133
Potas [mg]	10%	3500	865.24	885.05	0	508.49	0	2258.79	65
Wapń [mg]	10%	900	352.13	126.01	0	57.52	0	535.68	59
Fosfor [mg]	10%	580	616.43	238.44	0	269.9	0	1124.79	194
Magnez [mg]	10%	297.92	132.24	92.56	0	108.15	0	332.96	111
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.26	2.37	0	3.74	0	11.37	179
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.67	41.51	0	9.87	0	64.05	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.93	0.4	0	1.01	0	3.35	33
witamina E [mg]	30%	3	3.25	5.27	0	3.3	0	11.82	394
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.45	0.32	0	0.31	0	1.09	331
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.77	0.18	0	0.11	0	1.08	328
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.11	4.94	0	5.55	0	16.6	434
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.6	24.9	0	5.92	0	38.43	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.35	0.8	0.35	2.48	1.4	6.65	148

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	712.5	571.8	111.5	448.3	127	1971.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3002.3	2399.3	473.4	1881.1	533.3	8289.6	99
Białko [g]	10%	100	38.5	31.5	11.7	18.4	7.9	108.2	109
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	21.7	0.4	15.9	5.4	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.2	0	4.4	3.2	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	10.3	0.1	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.6	0.1	4.3	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.92	66.33	15.35	62.21	11.7	264.52	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.67	14.69	8.61	2.43	11.7	53.12	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.31	7.46	0.41	8.82	0	28.02	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	2814.27	413.18	37.13	774.27	129.6	4168.45	209
Potas [mg]	10%	3500	747.84	1362.71	23.02	438.16	0	2571.75	74
Wapń [mg]	10%	900	607.06	106.3	3.28	43.3	216	975.95	108
Fosfor [mg]	10%	580	520.79	233.07	26.31	227.35	0	1007.53	174
Magnez [mg]	10%	297.92	122.02	83.28	7.83	79.39	0	292.53	99
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.86	2.97	0.23	3.19	0	11.26	178
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.4	40.69	0	13.08	0	101.17	54
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	3	3.36	3.83	0.08	2.61	0	9.89	330
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.51	0.27	0.02	0.27	0	1.09	331
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.59	0.27	0	0.09	0	0.97	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	7.21	5.25	0.04	4.83	0	17.35	452
Witamina C [mg]	55%	22.5	28.44	24.41	0	7.84	0	60.7	270
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	1.14	0.1	2.15	0.36	10.42	231

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	755.9	786.1	189.9	346.3	51	2129.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3178.1	3292.2	799	1457.5	215.1	8942.2	106
Białko [g]	10%	100	35.2	36.3	3.9	13.9	2.1	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	35.4	5.8	7.8	1.3	72.3	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	9	0.8	1.8	0.2	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	17.3	0	1.8	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.7	0	4.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	87	0	0	0	412.3	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.62	85.06	31.5	59.7	7.55	295.46	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.22	19.55	3.15	4.39	7.29	50.6	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	9.17	2.16	9.3	0	34.96	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	2000	882.76	298.45	135	928.53	756	3000.74	150
Potas [mg]	10%	3500	910.63	1660.47	0	669.88	0	3240.99	92
Wapń [mg]	10%	900	333.79	110.33	0	79.07	0	523.2	58
Fosfor [mg]	10%	580	653.92	418.76	0	238.72	0	1311.41	226
Magnez [mg]	10%	297.92	131.69	103.62	0	98.31	0	333.63	112
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.76	3.97	0	3.17	0	12.92	204
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.41	41.67	0	19.55	0	113.64	60
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	1.29	0	1.01	0	4.82	48
witamina E [mg]	30%	3	4.21	3.76	0	2.59	0	10.57	352
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.45	0.83	0	0.27	0	1.56	476
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.92	0.49	0	0.15	0	1.57	477
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	6.46	10.71	0	4.7	0	21.88	572
Witamina C [mg]	55%	22.5	31.44	25	0	11.73	0	68.18	303
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.82	0.37	2.57	2.1	7.5	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	2014.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8464.8	101
Białko [g]	10%	100	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	66.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	264.55	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.06	100
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	46
Sód [mg]	10%	2000	3602.48	180
Potas [mg]	10%	3500	2352.38	67
Wapń [mg]	10%	900	755.8	84
Fosfor [mg]	10%	580	1180.97	204
Magnez [mg]	10%	297.92	324.86	109
Żelazo [mg]	10%	6.33	11.47	181
Witamina A [µg]	25%	188.33	90.85	48
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	3	10.28	343
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.15	350
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.16	354
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	18.23	476
Witamina C [mg]	55%	22.5	53.11	236
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2208.33	0	0
Sól [g]	10%	5	9	200

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.