Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 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# pasta twarogowa z włoszczyzną 50g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** twarogowy chudy 44% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała	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 200g 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. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, **Seler** korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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. 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: 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 manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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 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 Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. **Jaja** gotowane w koszulce 50g 5. p# Sos koperkowy lekki 150g składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 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 białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. 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# 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 ziemniaczany 350g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 5. k#o Sos warzywny m.in. z cukinią, z kurczakiem 245g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 22%, Cukinia 16%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 4% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], Sól biała, Bazylia suszona 6. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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# Dżem brzoskwiniowy 25g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 250g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. k#o Filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 300g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. Gnocchi szpinakowe 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. RW Buraczki gotowane z marchewką 150g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała	1. #sok z marchwi z cukinią 300g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Marchew 15%, #**Jaja** gotowane 15%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 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.

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 manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza **orkiszowa** 9% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 3. RW Miruna gotowana 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. # Biszkopty okrągłe M 20g [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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. p# Zupa krem dyniowy 350g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. P#o Kurczak w sosie brokułowym 250g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Brokuły 27%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Woda wodociągowa 7%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 5. Ryż biały ugotowany 250g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #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. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]

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 białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. RW Jajecznica na parze 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2% 8. 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. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 150g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony 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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 50g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. 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.] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała	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: 8 - Poniedziałek, 2026-10-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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.]	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. #pierogi z serem 200g [składniki: mąka **pszenna**, **ser** twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, **gluten pszenny**, błonnik **pszenny** bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150g składniki: Jabłko 100%, Cynamon	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 70g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony], Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 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.

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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca – sorbinian potasu, aromat] 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 IŻŻ (**jaja**) 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Koperek suszony Prymat (**mleko, jaja, soja, seler** korzeniowy, **orzechy, gorczyca**) [składniki: koperek suszony], Sól biała 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza **orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 220g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, **Seler** korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. p# **Ser** twarogowy chudy 30g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #we Pasta jaglana na słodko 60g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon 1%	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. RW Zupa krem z marchwi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnie 20%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 5. k# Sos warzywny z indykiem 200g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Pietruszka liście, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. # Ogórek kwaszony 100g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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 białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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# 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 4. p#O Pulpety z indyka duszone 200g 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 5. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: mąka **pszenna** typ 450]	1. # Biszkopty okrągłe M 20g [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 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#w Polędwiczanka z warzywami 30g [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: 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. 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% 5. 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% 6. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. Kasza orkiszowa ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza **orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. p# **Ser** twarogowy chudy 30g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: tuńczyk (**ryba**) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], p# **Ser** twarogowy chudy 43% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # 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%	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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	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 orkiszową 250g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16%
3. p# Chleb kawior 100g
   [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,]
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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g
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#w Polędwiczanka z warzywami 30g
   [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]

15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, 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. Ryż biały ugotowany do zupy 100g
   składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]
5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g
   składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%
6. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony

[składniki: mieszanka herbat czarnych]

2. p# Chleb kawior 150g
   [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g
   składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%
5. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g
   składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [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.], Ryż biały 13%, # 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. RW Jajecznica na parze 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2% 8. 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# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 220g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny] 6. RW Marchewka. gotowana 2 150g składniki: Marchew 100% 7. RW Sos warzywny 100g 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%	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinią 70g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkiem gotowanym 60g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 35% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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**]	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,	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%
3. p# Chleb kawior 100g
   [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,]
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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g
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# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80g
   składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** twarogowy półtłusty 44% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%

truskawka]

2. p# Zupa krem wielowarzywny 350g
   składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy
3. RW Naleśniki 200g
   składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%
4. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200g
   składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 45% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]

2. p# Chleb kawior 150g
   [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g
   składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%
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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%

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

Dzień: 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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 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 buraczkowa 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW Filet z indyka gotowany 200g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 5. p# dynia duszona z natką pietruszki 150g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Sok marchwiowo-jabłkowy 300g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #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).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# **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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem wiśnia(s) 25g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy,substancja zagęszczająca – guma guar,substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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. Makaron jasny gotowany 250g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Mus Kubuś 100% truskawka /jabłko/banan/marchew 100g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. RW Galaretka drobiowa 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 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.

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 białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 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 grysikowa na rosole 350g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, # Kasza **manna** 3% [składniki: z **pszenicy** 100%], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 200g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150g składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała	1. MIX owoców w kostkę 115g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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# **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: 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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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. k# Zupa dyniowa z kuskusem 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, Dynia 14%, Ziemniaki średnie 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 6% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Kasza kuskus (**pszenica**) 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. RW Miruna gotowana 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 4. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, **Seler** korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. #ryż pomidorowy 230g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ryż biały 20%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. # Biszkopty okrągłe M 20g [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa 80g składniki: #**Dorsz** mrożony 43% [składniki: **ryba**], p# **Ser** twarogowy chudy 39% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała	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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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. p# Zupa krem ziemniaczany 350g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 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. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 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.

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 kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznica na parze 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2% 8. 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. 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 jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 200g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 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	803.2	745.1	105	507.6	127	2288.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3383.6	3127.6	445.2	2143	533.3	9632.9	113
Białko [g]	10%	110	35.3	43.6	1	24.1	7.9	112	102
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	27.6	0.3	11.2	5.4	66.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.8	0.1	5.1	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	14	0	1.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	7.2	0	3.1	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	142	0	0	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.66	85.25	25.38	77.9	11.7	318.9	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.66	16.17	20.73	3.1	11.7	68.38	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.18	9.41	1.83	0.72	0	17.15	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.42
Sód [mg]	10%	2000	1179.48	460.07	1.08	967.59	129.6	2737.82	136
Potas [mg]	10%	3500	690.72	2137.77	426.6	180.13	0	3435.23	98
Wapń [mg]	10%	880	304.9	119.12	6.48	14.68	216	661.18	77
Fosfor [mg]	10%	580	456.29	632.19	21.6	23.05	0	1133.14	196
Magnez [mg]	10%	304.5	89.25	138.86	35.64	17.29	0	281.05	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	4.02	0.43	0.43	0	7.56	119
Witamina A [µg]	25%	226	14.81	86.32	8.1	5.4	0	114.63	51
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.7	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	3.6	3.93	5.43	0.22	1.52	0	11.12	308
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.35	0.03	0.04	0	0.74	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.53	0.54	0.1	0.02	0	1.2	301
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.55	12.19	0.51	0.27	0	14.52	316
Witamina C [mg]	55%	27	8.88	26.38	4.85	3.24	0	43.37	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	1.27	0	2.68	0.36	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: 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	818.8	516.4	128.5	555.6	127	2146.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3443	2162	544.9	2344.4	533.3	9027.8	107
Białko [g]	10%	110	32.1	19.3	16.5	28.6	7.9	104.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	22.6	0.3	13.3	5.4	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.4	0	3.9	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	1.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.7	0	3.2	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	148.4	0	3.6	0	163.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.77	63.26	15.61	80.93	11.7	282.29	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.87	11.09	15.25	4.2	11.7	63.13	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	8.98	1.71	1.23	0	15.2	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.89
Sód [mg]	10%	2000	1578.7	178.23	54	1138.57	129.6	3079.12	154
Potas [mg]	10%	3500	575.67	1603.39	0	224.33	0	2403.4	68
Wapń [mg]	10%	880	295.21	177.54	0	67.24	216	756	87
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	346.99	0	70.2	0	713.36	123
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	100.05	0	14.48	0	171.31	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	4.31	0	1	0	6.66	104
Witamina A [µg]	25%	226	7.27	46.45	0	21.46	0	75.18	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.01	0	1.03	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.94	4.14	0	2.12	0	8.21	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.33	0	0.04	0	0.56	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.51	0	0.15	0	1.08	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.01	5.57	0	0.54	0	7.13	155
Witamina C [mg]	55%	27	4.36	27.87	0	12.87	0	45.11	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.38	0.49	0.15	3.16	0.36	7.69	171

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	738.7	565	37.8	576.7	153	2071.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3117.5	2378.7	160.1	2432.6	643.5	8732.4	104
Białko [g]	10%	110	30.6	33.5	0.1	35.2	21.6	121.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	15.5	0	14.6	5.4	51.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.8	0	4	3.6	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.5	0	4.3	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.5	0	4.7	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	75.3	0	46.9	0	249.4	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.36	75.9	9.9	76.27	4.5	285.94	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.6	20.18	9.18	2.8	4.5	51.27	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	6.59	1.62	0.8	0	12.73	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	2000	1062.16	293.89	0	738.72	504	2598.78	130
Potas [mg]	10%	3500	583.43	1212.3	0	502.68	0	2298.41	66
Wapń [mg]	10%	880	295.28	114.87	0	20.46	0	430.62	49
Fosfor [mg]	10%	580	370.11	389.42	0	218.82	0	978.36	169
Magnez [mg]	10%	304.5	50.47	82.18	0	44.4	0	177.05	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	2.36	0	0.83	0	5.54	87
Witamina A [µg]	25%	226	12.52	17.08	0	6.09	0	35.7	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.47	0	1.01	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	3.6	2.58	2.63	0	2.65	0	7.87	219
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.24	0	0.11	0	0.54	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.58	0.33	0	0.14	0	1.06	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.31	13.75	0	9.79	0	24.86	541
Witamina C [mg]	55%	27	7.51	10.25	0	3.65	0	21.42	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.81	0	2.05	1.4	6.49	144

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	751	699.8	112	549.3	127	2239.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3167.6	2951.8	473.8	2315.2	533.3	9441.9	112
Białko [g]	10%	110	27.9	47.6	1.3	16.7	7.9	101.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	15.5	1.3	14.3	5.4	54.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.1	0	2.6	3.2	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.3	0	5.2	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3	0	4.9	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.1	0	58.5	0	165	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.98	95.08	24.3	89.89	11.7	343.97	152
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.79	22.1	21.6	6.21	11.7	84.41	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	5.77	1.35	3.19	0	15.43	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.46
Sód [mg]	10%	2000	1064.26	689.16	32.4	716.09	129.6	2631.52	131
Potas [mg]	10%	3500	665.85	1419.2	0	547.96	0	2633.02	76
Wapń [mg]	10%	880	289.99	164.37	0	62.46	216	732.83	84
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	503.04	0	96.88	0	1017.76	176
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	103.04	0	28.04	0	228.89	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	3.3	0	1.4	0	7.27	114
Witamina A [µg]	25%	226	7.12	19.74	0	24.48	0	51.35	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	3.6	2.42	2.22	0	3.56	0	8.21	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.26	0	0.1	0	0.67	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.44	0	0.16	0	1.03	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.17	18.41	0	1.63	0	21.22	461
Witamina C [mg]	55%	27	4.27	11.84	0	14.68	0	30.81	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	1.91	0.09	1.98	0.36	6.57	146

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	705.7	478.2	155.1	494.9	153	1987.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2982.9	2011.2	657.8	2093.7	643.5	8389.2	100
Białko [g]	10%	110	26.2	28.2	17.8	28.8	21.6	122.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	12	12.6	1.2	7.4	5.4	38.7	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.8	0.2	1.6	3.6	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0	1.5	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.1	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	20.9	0	0.9	0	40.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.63	68.6	18.31	78.79	4.5	294.84	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.73	16.2	12.01	4.68	4.5	55.13	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	11.46	0.23	1.35	0	16.19	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.83
Sód [mg]	10%	2000	825.5	218.49	87.12	688.48	504	2323.59	115
Potas [mg]	10%	3500	639.6	1405.35	0	288.13	0	2333.09	66
Wapń [mg]	10%	880	333.67	97.77	0	70.1	0	501.55	57
Fosfor [mg]	10%	580	392.47	223.59	0	140.68	0	756.74	131
Magnez [mg]	10%	304.5	51.28	78.57	0	26.73	0	156.6	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.61	0	0.84	0	5.13	80
Witamina A [µg]	25%	226	14.55	33.33	0	12.12	0	60.01	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.4	0	1.03	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.53	2.69	0	1.72	0	6.95	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.25	0	0.06	0	0.51	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.62	0.24	0	0.24	0	1.11	279
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.47	5.22	0	0.54	0	7.25	158
Witamina C [mg]	55%	27	8.73	20	0	7.27	0	36.01	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.6	0.24	1.91	1.4	5.8	129

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	761.5	601	105	558.6	86.9	2113.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3208.3	2536.4	445.2	2351.9	369.4	8911.5	105
Białko [g]	10%	110	32.3	34.1	1	17.4	16.2	101.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	10.9	0.3	17.5	0	48.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.5	0.1	5.7	0	15.5	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.3	0	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.63	95.76	25.38	83.27	5.53	325.58	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.08	13.17	20.73	7.33	5.53	62.86	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.39	1.83	1.12	0	17.3	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	2000	1081.9	197.93	1.08	1174.95	54	2509.87	126
Potas [mg]	10%	3500	529.41	1330.88	426.6	149.89	0	2436.79	69
Wapń [mg]	10%	880	270.55	181.09	6.48	15.76	0	473.89	55
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	485.96	21.6	15.13	0	784.65	136
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	91.09	35.64	7.57	0	185.67	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	3.46	0.43	0.58	0	5.64	88
Witamina A [µg]	25%	226	7.12	57.5	8.1	10.8	0	83.52	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	2.89	0.22	1.93	0	6.97	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.27	0.03	0.03	0	0.5	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.43	0.1	0.04	0	0.96	241
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.87	12.86	0.51	0.41	0	14.66	319
Witamina C [mg]	55%	27	4.27	34.5	4.85	6.48	0	50.11	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.54	0	3.26	0.15	6.27	139

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (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	728.9	666	58.9	525.1	127	2106.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3077.5	2796.4	249.5	2215.8	533.3	8872.7	104
Białko [g]	10%	110	30.3	43.8	1.9	25.8	7.9	109.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	23.9	0.8	12.4	5.4	57.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.1	0.2	2.5	3.2	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	7	0.3	3.7	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.8	0	4.2	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.1	34.4	29.3	0.5	0	233.4	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.45	72.85	10.94	77.83	11.7	293.78	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.85	16.73	6.96	4.46	11.7	54.72	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	8.34	0.16	0.76	0	12.85	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.17
Sód [mg]	10%	2000	1097.47	222.91	12.19	1095.48	129.6	2557.66	128
Potas [mg]	10%	3500	633	1494.33	10.93	211.27	0	2349.54	67
Wapń [mg]	10%	880	290.77	106.89	3.87	57.04	216	674.59	76
Fosfor [mg]	10%	580	391.58	243.83	16.64	86.8	0	738.86	128
Magnez [mg]	10%	304.5	50.91	82.26	0.97	19.88	0	154.04	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	4.07	0.17	0.53	0	7.26	114
Witamina A [µg]	25%	226	14.44	40.73	18.48	5.78	0	79.46	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.84	0.67	0.13	1.02	0	3.68	36
witamina E [mg]	30%	3.6	2.83	2.67	0.04	2.3	0	7.86	218
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.19	0.23	0	0.05	0	0.48	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.62	0.27	0.04	0.14	0	1.08	270
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.52	6.19	0	0.32	0	8.04	175
Witamina C [mg]	55%	27	8.66	24.44	0	3.47	0	36.58	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.61	0.03	3.04	0.36	6.39	142

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	774.1	527.4	51	628.1	127	2107.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3258.9	2227.5	215.1	2646.1	533.3	8881.2	105
Białko [g]	10%	110	35.4	27.6	2.1	38.2	7.9	111.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	23.6	9	1.3	18.4	5.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.3	0.2	3.3	3.2	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	1	0	7.1	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.7	0	6.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	80	0	111.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	106.35	86.81	7.55	77.71	11.7	290.14	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.73	31	7.29	3.37	11.7	69.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	5.85	0	0.86	0	9.8	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1611.1	395.69	756	728.03	129.6	3620.42	181
Potas [mg]	10%	3500	575.67	676.03	0	639.89	0	1891.6	53
Wapń [mg]	10%	880	295.21	51.43	0	23.68	216	586.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	118.63	0	291.84	0	706.64	121
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	33.8	0	42.58	0	133.16	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	1.64	0	1.39	0	4.39	69
Witamina A [µg]	25%	226	7.27	19.73	0	13.11	0	40.13	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.67	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	3.6	1.94	0.98	0	3.77	0	6.7	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.13	0	0.14	0	0.45	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.13	0	0.22	0	0.77	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.01	2.99	0	12.98	0	16.99	369
Witamina C [mg]	55%	27	4.36	11.84	0	7.87	0	24.07	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.47	1.09	2.1	2.02	0.36	9.05	201

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.1	742.3	41.5	522.9	153	2193.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3096	3115.7	175.4	2205.2	643.5	9236	110
Białko [g]	10%	110	31.7	56	0.3	21.6	21.6	131.4	120
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	26.8	0.3	13.5	5.4	60	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.6	0	2.3	3.6	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.2	0	5	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.8	0	4.9	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	243.9	0	0.8	0	255.1	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.93	74.9	10.08	78.96	4.5	291.38	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.58	12.75	9.72	5.54	4.5	55.1	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.32	11.48	1.71	0.78	0	19.31	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.7
Sód [mg]	10%	2000	1228.42	365.87	0	677.64	504	2775.94	138
Potas [mg]	10%	3500	635.61	1980.88	0	245.01	0	2861.51	82
Wapń [mg]	10%	880	291.07	119.46	0	81.07	0	491.61	56
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	283.42	0	122.71	0	816.05	141
Magnez [mg]	10%	304.5	88.09	99.51	0	22.22	0	209.82	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.75	0	0.56	0	7.03	110
Witamina A [µg]	25%	226	12.52	56.19	0	6.16	0	74.88	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.02	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	3.6	2.83	4.5	0	2.81	0	10.15	282
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.29	0.29	0	0.05	0	0.65	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.45	0.37	0	0.21	0	1.04	262
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.31	5.48	0	0.44	0	7.23	158
Witamina C [mg]	55%	27	7.51	33.71	0	3.69	0	44.92	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.01	0	1.88	1.4	6.93	154

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	692.5	519.9	167.4	489.5	199.8	2069.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.3	2194.9	710.7	2065.9	833.4	8733.4	103
Białko [g]	10%	110	28.6	25.2	18	17.1	14.4	103.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	9.6	0	11.5	12.6	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	2.3	0	2.6	8.6	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.7	0	3.6	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.9	0	3.7	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	34.7	0	105.7	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.05	85.61	24.43	79.73	7.2	319.04	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.06	14.8	24.43	4.98	7.2	69.48	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.46	5.21	1.35	0.76	0	10.79	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	810.79	198.06	572.4	716.51	72	2369.77	120
Potas [mg]	10%	3500	537.8	990.7	0	226.19	0	1754.7	49
Wapń [mg]	10%	880	308.9	195.82	0	44.29	0	549.02	62
Fosfor [mg]	10%	580	361.04	335.1	0	84.93	0	781.08	135
Magnez [mg]	10%	304.5	45.36	103.16	0	21.27	0	169.8	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	1.92	0	1.15	0	5.58	87
Witamina A [µg]	25%	226	12.6	17.01	0	5.78	0	35.4	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.01	0	1.52	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	3.6	2.33	1.58	0	1.99	0	5.9	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.28	0.15	0	0.06	0	0.49	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.64	0.35	0	0.17	0	1.17	293
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	2.15	4.18	0	0.29	0	6.62	144
Witamina C [mg]	55%	27	7.56	10.21	0	3.47	0	21.24	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.55	1.59	1.99	0.2	5.92	132

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	803.4	667.1	68.2	489.7	127	2155.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.3	2803.8	288.3	2067.8	533.3	9078.8	106
Białko [g]	10%	110	29.9	41.3	1.6	19.1	7.9	100	90
Tłuszcz [g]	10%	66	22	21.8	1.2	10.5	5.4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.5	0.2	2.6	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	11	0	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.9	0	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	136.2	0	0	0	146.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.98	80.2	12.78	80	11.7	307.67	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.29	18.54	6.48	2.62	11.7	54.64	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	8	0.23	0.93	0	12.66	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	431.71	33.12	1232.55	129.6	2999.61	151
Potas [mg]	10%	3500	569.37	2023.45	0	149.89	0	2742.72	78
Wapń [mg]	10%	880	274.15	83.57	0	15.76	216	589.49	67
Fosfor [mg]	10%	580	310.55	576.5	0	15.13	0	902.19	156
Magnez [mg]	10%	304.5	56.05	126.83	0	7.57	0	190.46	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.69	0	0.58	0	5.73	90
Witamina A [µg]	25%	226	7.12	72.98	0	10.8	0	90.91	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	3.6	2.01	4.08	0	1.93	0	8.03	223
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.33	0	0.03	0	0.54	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.49	0	0.04	0	0.92	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.15	11.39	0	0.41	0	12.96	282
Witamina C [mg]	55%	27	4.27	18.38	0	6.48	0	29.13	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.19	0.09	3.42	0.36	7.49	166

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	717.7	640.6	124.8	534	153	2170.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3026.7	2698.8	529.6	2253.8	643.5	9152.5	109
Białko [g]	10%	110	35.2	36.7	16.3	28.4	21.6	138.3	126
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	14.8	0	12.3	5.4	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.7	0	1.9	3.6	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.8	0	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.9	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	1	0	207.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.88	95.33	15.43	77.67	4.5	298.83	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.93	20.74	14.71	4.26	4.5	60.15	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.5	1.62	0.74	0	16	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.18
Sód [mg]	10%	2000	944.98	457.11	54	797.6	504	2757.7	138
Potas [mg]	10%	3500	626.55	713.63	0	231.33	0	1571.52	45
Wapń [mg]	10%	880	307.34	93.91	0	63.31	0	464.57	53
Fosfor [mg]	10%	580	360.07	209.2	0	143.78	0	713.06	123
Magnez [mg]	10%	304.5	50.61	49.02	0	21.91	0	121.55	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.19	2.56	0	0.55	0	5.31	83
Witamina A [µg]	25%	226	14.29	57.23	0	5.59	0	77.13	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.03	0	3.38	33
witamina E [mg]	30%	3.6	2.68	2.52	0	1.53	0	6.74	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.19	0.17	0	0.05	0	0.43	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.6	0.28	0	0.25	0	1.14	286
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.37	3.35	0	0.36	0	5.1	111
Witamina C [mg]	55%	27	8.57	34.34	0	3.35	0	46.28	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	1.26	0.15	2.21	1.4	6.89	152

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

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	706.4	733.8	105	648.9	127	2321.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2981.6	3090.1	445.2	2730.6	533.3	9781.1	115
Białko [g]	10%	110	31.3	54.4	1	22.3	7.9	117.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	19.9	0.3	21.2	5.4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.7	0.1	4.6	3.2	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.8	0	1.5	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5	0	3.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.2	0	0	0	127.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.23	88.1	25.38	93.06	11.7	334.48	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	14.27	20.73	3.6	11.7	66.36	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	7.93	1.83	1.85	0	17.58	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	2000	1384.3	230	1.08	1150.48	129.6	2895.48	145
Potas [mg]	10%	3500	529.41	2194.92	426.6	288.65	0	3439.59	98
Wapń [mg]	10%	880	270.55	227.37	6.48	26.83	216	747.24	86
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	759.85	21.6	54.58	0	1098	189
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	156.53	35.64	20.72	0	264.27	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.12	0.43	0.98	0	6.71	104
Witamina A [µg]	25%	226	7.12	62.93	8.1	15.5	0	93.66	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	3.55	0.22	2.03	0	7.74	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.47	0.03	0.07	0	0.74	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.68	0.1	0.06	0	1.23	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.87	25.08	0.51	0.73	0	27.2	591
Witamina C [mg]	55%	27	4.27	37.75	4.85	9.3	0	56.19	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0.63	0	3.19	0.36	7.23	161

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	765.8	758.6	117.9	495.9	51	2189.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3227.8	3199.4	499.6	2093.6	215.1	9235.8	110
Białko [g]	10%	110	33.8	59.1	2.7	19.7	2.1	117.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	16.4	1.2	10.8	1.3	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.6	0.3	2	0.2	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	4	0.4	3.3	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3	0	4	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.1	203.9	41	0.3	0	414.5	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.16	97.63	24.18	80.48	7.55	326.02	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.08	20.03	15.64	5.36	7.29	63.41	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.19	8.14	0.35	1.18	0	14.87	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.75
Sód [mg]	10%	2000	1075.51	844.74	18.71	903.63	756	3598.61	180
Potas [mg]	10%	3500	729.48	1195.19	15.4	269.79	0	2209.88	63
Wapń [mg]	10%	880	306.61	99.16	5.47	55.33	0	466.59	53
Fosfor [mg]	10%	580	498.86	172.26	23.28	72.68	0	767.09	133
Magnez [mg]	10%	304.5	92.67	46.86	1.36	22.42	0	163.33	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	2.01	0.25	0.83	0	6.69	104
Witamina A [µg]	25%	226	14.44	14.88	0	7.31	0	36.64	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.84	0.68	0.19	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	3.6	3.24	1.21	0.06	2.19	0	6.71	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.32	0.14	0	0.05	0	0.53	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.66	0.2	0.05	0.11	0	1.05	263
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.53	4.08	0	0.38	0	6.01	130
Witamina C [mg]	55%	27	8.66	8.93	0	4.38	0	21.98	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	2.34	0.05	2.51	2.1	8.99	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.

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	801.8	812.3	105	610.8	127	2457.2	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3380.9	3409.4	445.2	2574.2	533.3	10343.2	123
Białko [g]	10%	110	32.4	40.2	1	32.5	7.9	114.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20	32.6	0.3	17.2	5.4	75.6	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.8	0.1	3.4	3.2	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	13.6	0	4.5	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.5	0	4.9	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	132.1	0	47.1	0	195	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.73	91.31	25.38	82	11.7	335.13	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.67	23.95	20.73	3.21	11.7	77.28	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	4.08	1.83	1.19	0	10.63	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	2000	1155.88	207.76	1.08	823.61	129.6	2317.94	115
Potas [mg]	10%	3500	610.17	791.56	426.6	478.61	0	2306.96	66
Wapń [mg]	10%	880	305.32	249.06	6.48	22.97	216	799.84	92
Fosfor [mg]	10%	580	383.07	464.28	21.6	212.59	0	1081.55	187
Magnez [mg]	10%	304.5	59.39	58.23	35.64	37.47	0	190.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.56	2.44	0.43	1.01	0	5.45	85
Witamina A [µg]	25%	226	8.19	28.34	8.1	11.7	0	56.33	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.12	1.03	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	3.6	2.8	4.6	0.22	3.14	0	10.77	299
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.17	0.03	0.1	0	0.5	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.52	0.81	0.1	0.16	0	1.61	403
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.21	3.52	0.51	9.94	0	15.19	330
Witamina C [mg]	55%	27	4.91	17	4.85	7.02	0	33.8	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.57	0	2.28	0.36	5.79	129

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	689.5	615.7	129	633.9	153	2221.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2590.1	544.8	2662.7	643.5	9352	111
Białko [g]	10%	110	31.3	46.3	1.3	22.4	21.6	123	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	18.8	0.5	24.7	5.4	64.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.3	0	8.6	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	9.6	0	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.2	0.2	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	97.6	0	0	0	235.3	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	68.21	32.67	80.75	4.5	296.09	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	12.79	26.46	6.3	4.5	65.47	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	6.1	5.94	0.9	0	16.19	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.93
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	188.85	81	1363.01	504	3243.97	161
Potas [mg]	10%	3500	590.25	2012.2	426.6	182.87	0	3211.93	91
Wapń [mg]	10%	880	298.45	102.08	40.5	9.71	0	450.75	52
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	597.52	40.5	13.62	0	1029.16	177
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	126.88	18.9	6.63	0	209.37	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0.81	0.47	0	7.77	121
Witamina A [µg]	25%	226	7.2	43.07	8.77	12.41	0	71.47	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.19	0	1.01	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	3.97	0.81	2.08	0	8.98	250
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.25	0.07	0.03	0	0.67	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.67	0.48	0.07	0.02	0	1.26	317
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.97	12.21	0.58	0.61	0	15.38	334
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	17.82	5.26	7.45	0	34.86	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.52	0.22	3.78	1.4	8.1	181

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	738.8	518.3	46.5	607	127	2037.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.5	2190.4	196.6	2558.9	533.3	8600.9	101
Białko [g]	10%	110	33	31.7	0.5	38.9	7.9	112.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	7.8	0.2	16	5.4	42.2	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	1.8	0	3	3.2	12.2	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.1	0	5.9	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	5.5	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	51.7	0	77.3	0	140.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.81	82.6	11.25	77.38	11.7	308.75	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.43	14.4	10.35	3.3	11.7	64.18	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.32	5	1.53	1.44	0	13.3	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.2
Sód [mg]	10%	2000	814.87	273.43	3.6	720.03	129.6	1941.54	97
Potas [mg]	10%	3500	678.81	879.52	0	690.99	0	2249.33	64
Wapń [mg]	10%	880	334.27	72.17	0	36.73	216	659.18	75
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	283.42	0	304.19	0	1105.53	190
Magnez [mg]	10%	304.5	92.14	58.65	0	57.89	0	208.69	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.8	1.73	0	1.63	0	6.18	97
Witamina A [µg]	25%	226	12.52	53.01	0	12.81	0	78.35	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.83	1.44	0	3.01	0	7.29	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.16	0	0.15	0	0.63	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.66	0.26	0	0.22	0	1.15	288
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.39	9.95	0	12.6	0	23.95	520
Witamina C [mg]	55%	27	7.51	31.8	0	7.69	0	47.01	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.75	0.01	2	0.36	4.85	107

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	825.1	609	56.2	549.7	127	2167.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.9	2561.1	237.9	2314.4	533.3	9123.8	107
Białko [g]	10%	110	37.4	43	0.1	21.8	7.9	110.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	19.1	0.1	17.2	5.4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.2	3.7	0	5	3.2	22.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.5	0	6.7	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.6	0	3.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	131.4	0	53.5	0	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.86	69.67	14.48	77.18	11.7	292.92	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.63	15.56	12.42	3.34	11.7	57.66	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	6.97	1.55	0.75	0	12.98	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	2000	1336.78	328.8	6.21	690.51	129.6	2491.91	124
Potas [mg]	10%	3500	539.13	1696.18	95.22	327.89	0	2658.43	75
Wapń [mg]	10%	880	275.23	112.44	3.1	21.76	216	628.54	71
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	517.44	11.38	120.82	0	952.29	164
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	111.27	6.21	28.33	0	192.14	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.6	3.37	0.31	1.04	0	6.34	99
Witamina A [µg]	25%	226	12.52	73.52	3.45	22.78	0	112.28	51
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.45	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	3.6	2.42	3.5	0.4	1.69	0	8.01	222
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.36	0	0.34	0	0.88	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.5	0.02	0.16	0	1.1	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.29	17.3	0.58	2.61	0	21.8	474
Witamina C [mg]	55%	27	7.51	44.11	2.06	3.87	0	57.57	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.91	0.01	1.91	0.36	6.22	137

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	667.2	520.3	155.1	512.6	145	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.8	2188.9	657.8	2162.7	609.8	8434.2	100
Białko [g]	10%	110	28.7	28.7	17.8	23.3	19.8	118.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.7	1.2	12.2	5.4	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.2	1.8	3.6	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.4	0	4.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.7	0	4.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198	20.2	0	0.5	0	218.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.03	72.46	18.31	77.91	4.32	278.04	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.88	16.59	12.01	3.68	3.6	51.78	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	8.53	0.23	1.18	0	13.02	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.72
Sód [mg]	10%	2000	880.1	231.85	87.12	659.28	504	2362.36	118
Potas [mg]	10%	3500	646.54	1053.34	0	243.89	0	1943.79	55
Wapń [mg]	10%	880	327.29	130.27	0	47.22	0	504.8	57
Fosfor [mg]	10%	580	404.12	234.76	0	87.15	0	726.04	125
Magnez [mg]	10%	304.5	63.39	65.52	0	13.15	0	142.07	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	2.86	0	0.81	0	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	226	7.27	34.02	0	13.22	0	54.52	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.99	0.4	0	1.02	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	3.6	2.21	3.82	0	3.09	0	9.13	253
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.2	0.2	0	0.05	0	0.46	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.68	0.25	0	0.18	0	1.12	282
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.04	4.87	0	0.67	0	6.59	144
Witamina C [mg]	55%	27	4.36	20.41	0	7.93	0	32.71	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.64	0.24	1.83	1.4	5.9	132

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	726.7	610.7	37.8	612	127	2114.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3067.8	2564.6	160.1	2577.8	533.3	8903.8	106
Białko [g]	10%	110	38.6	33.7	0.1	33.8	7.9	114.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	22.1	0	18.1	5.4	61	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.4	0	4.1	3.2	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.6	0	4.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.7	0	4.7	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	25.8	0	46.9	0	83.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.46	72.35	9.9	78.7	11.7	283.11	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.51	17.86	9.18	2.79	11.7	57.05	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	6.45	1.62	0.86	0	12.19	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.82
Sód [mg]	10%	2000	2849.05	265.62	0	696.75	129.6	3941.03	196
Potas [mg]	10%	3500	542.1	1461.81	0	505.41	0	2509.33	71
Wapń [mg]	10%	880	584.02	144.32	0	15.49	216	959.84	109
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	277.15	0	209.39	0	790.71	136
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	89.36	0	33.74	0	175.55	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	3.08	0	0.87	0	6.24	98
Witamina A [µg]	25%	226	7.2	41.91	0	13.11	0	62.23	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0	2.58	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	3.86	0	3.21	0	9	249
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.28	0.29	0	0.1	0	0.68	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.49	0.33	0	0.14	0	0.97	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.95	5.67	0	10.13	0	17.76	386
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	25.15	0	7.87	0	37.34	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.91	0.73	0	1.93	0.36	9.85	219

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	712.8	978.8	114.4	498.9	51	2356	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.2	4089.4	484.1	2108.6	215.1	9904.7	119
Białko [g]	10%	110	32.7	44.9	2.6	18.2	2.1	100.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	52.5	1.3	7.9	1.3	78.4	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	13.8	0.3	1.9	0.2	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	25.7	0.4	1.4	0	32.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	8.2	0.1	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.1	115.4	41	0	0	325.6	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.15	86.69	23.35	90.38	7.55	322.15	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.29	21.15	14.42	6.23	7.29	64.39	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.19	10.3	0.92	3.58	0	21	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.19
Sód [mg]	10%	2000	1095.89	347.57	18.14	890.37	756	3107.98	156
Potas [mg]	10%	3500	560.07	1878.77	53.64	572.5	0	3064.99	88
Wapń [mg]	10%	880	293.22	140.6	6.61	54.95	0	495.4	56
Fosfor [mg]	10%	580	344.49	512.18	25.85	80.68	0	963.22	165
Magnez [mg]	10%	304.5	47.17	120.53	2.22	39.63	0	209.56	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.29	4.74	0.33	1.08	0	8.47	132
Witamina A [µg]	25%	226	12.82	46.57	2.18	19.85	0	81.44	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.84	1.63	0.19	1.01	0	4.68	46
witamina E [mg]	30%	3.6	2.58	5.25	0.17	1.91	0	9.93	276
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	1.16	0.01	0.11	0	1.46	366
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.63	0.62	0.06	0.08	0	1.4	349
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.04	13.39	0.05	1.44	0	15.93	346
Witamina C [mg]	55%	27	7.69	27.94	1.31	11.91	0	48.86	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.96	0.05	2.47	2.1	7.76	172

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	2167.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9131.9	108
Białko [g]	10%	110	113.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	306.14	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.66	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.63	49
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2802.98	140
Potas [mg]	10%	3500	2490.75	71
Wapń [mg]	10%	880	601.14	69
Fosfor [mg]	10%	580	883.59	152
Magnez [mg]	10%	304.5	187.39	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.34	99
Witamina A [µg]	25%	226	69.77	31
Witamina D [µg]	10%	10	3.06	30
witamina E [mg]	30%	3.6	8.2	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.62	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	1.12	280
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	14.11	307
Witamina C [mg]	55%	27	38.07	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7	156

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.