Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 19.10-8.11.2026 rok (21 dni) provita

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmanowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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#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.] 6. 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 250g 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. 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. #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 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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. **Jaja** gotowane w koszulce 50g 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 7. 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. 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 jajeczna na jogurcie 50g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 250g 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%] 2. Kaszka manna na mleku 200g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza **manna** 7% [składniki: z **pszenicy** 100%], Cukier 2%	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 Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# **Ser** Mozzarella light 60g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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 kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 6. p# 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 200g [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 200g 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. 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# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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 250g 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. Mus marchew, jabłko (tubka) 180g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]	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 200g składniki: Woda wodociągowa 57%, Miruna (**ryba**) 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# **Ser** twarogowy chudy 100g [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. 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 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.] 6. #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% 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. #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. #**Serek** homogenizowany waniliowy 150g [składniki: **serek** naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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 40g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# 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 250g 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 100g 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 drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100g 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. 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 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.] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	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 250g [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 100g 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. 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. #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] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 250g 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. p#d Budyń 200g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Budyń śmietankowy Winiary (**mleko**) 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	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. 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# **Ser** twarogowy chudy 30g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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 250g 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. 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. #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] 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# 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. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 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. p#O Pulpety z indyka duszone 220g 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 6. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała 7. 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 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: 12 - Piątek, 2026-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 6. 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 220g 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. 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 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]

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. 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 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# 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**] 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	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 wielowarzywny 350g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w	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	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

W zakładzie używa się: zboże 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.

(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 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]

6. 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%

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]

(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. 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. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g 6. 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 350g 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. 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# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. Makaron jasny gotowany 250g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 5. 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%).] 2. Kaszka manna na mleku 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza **manna** 7% [składniki: z **pszenicy** 100%], Cukier 2%	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 200g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-05				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. 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 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.] 6. 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 250g 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 120g 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. 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 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. Mus marchew, jabłko (tubka) 180g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]	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 6. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. p# **Serek** wiejski lekki PIĄTNICA 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]

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

Dzień: 20 - Sobota, 2026-11-07				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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# **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 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 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. 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. #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. 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	580.6	788.5	105	507.6	127	2109	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2446.3	3310.2	445.2	2143	533.3	8878.3	104
Białko [g]	10%	110	24.4	44.5	1	24.1	7.9	102.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	28.7	0.3	11.2	5.4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.9	0.1	5.1	3.2	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	14.6	0	1.4	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.6	0	3.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	142.1	0	0	0	143.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.95	92.83	25.38	77.9	11.7	291.77	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.73	16.71	20.73	3.1	11.7	57.98	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.51	10.02	1.83	0.72	0	14.09	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	2000	1038.63	464.42	1.08	967.59	129.6	2601.32	129
Potas [mg]	10%	3500	230.37	2321.94	426.6	180.13	0	3159.05	90
Wapń [mg]	10%	880	50.74	124.79	6.48	14.68	216	412.69	48
Fosfor [mg]	10%	580	78.97	658.14	21.6	23.05	0	781.76	135
Magnez [mg]	10%	304.5	10.73	148.58	35.64	17.29	0	212.25	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	4.22	0.43	0.43	0	5.63	88
Witamina A [µg]	25%	226	13.23	91.08	8.1	5.4	0	117.81	52
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.7	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	3.6	3.03	5.68	0.22	1.52	0	10.47	290
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.38	0.03	0.04	0	0.51	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.14	0.56	0.1	0.02	0	0.84	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.67	12.75	0.51	0.27	0	14.2	309
Witamina C [mg]	55%	27	7.94	29.23	4.85	3.24	0	45.27	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.29	0	2.68	0.36	6.5	145

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	660.4	610.4	128.5	555.6	127	2082.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2774.6	2560	544.9	2344.4	533.3	8757.4	104
Białko [g]	10%	110	23.4	22.2	16.5	28.6	7.9	98.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	23.4	0.3	13.3	5.4	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.5	0	3.9	3.2	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.6	0	1.8	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6	0	3.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	148.4	0	3.6	0	153	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.3	82.6	15.61	80.93	11.7	277.15	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.34	11.11	15.25	4.2	11.7	51.62	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	9.85	1.71	1.23	0	14.43	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.65
Sód [mg]	10%	2000	1431.01	179.81	54	1138.57	129.6	2933	147
Potas [mg]	10%	3500	205.5	1662.84	0	224.33	0	2092.68	60
Wapń [mg]	10%	880	35.83	181.62	0	67.24	216	500.69	58
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	411.8	0	70.2	0	522.51	90
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	127.57	0	14.48	0	161.34	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	5.65	0	1	0	7.1	111
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	46.45	0	21.46	0	73.46	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.01	0	1.03	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	4.16	0	2.12	0	7.82	218
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.5	0	0.04	0	0.6	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.61	0	0.15	0	0.81	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	6.16	0	0.54	0	6.99	152
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	27.87	0	12.87	0	44.07	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.97	0.49	0.15	3.16	0.36	7.33	163

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	558.8	656	173.6	536.8	153	2078.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2355.2	2765.3	733.5	2265.7	643.5	8763.3	105
Białko [g]	10%	110	24.6	35.1	6.8	27.7	21.6	115.9	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	15.7	2.7	12.3	5.4	51.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.9	1.5	5.9	3.6	18.1	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.5	0.5	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	3.5	0.1	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	75.3	8.1	0	0	201.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.64	96.69	31.38	79.06	4.5	293.28	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4	20.32	20.64	3.29	4.5	52.77	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	6.59	1.94	0.72	0	10.91	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.05
Sód [mg]	10%	2000	1064.95	296.27	74.06	1143.99	504	3083.27	154
Potas [mg]	10%	3500	219.56	1212.35	245.97	180.13	0	1858.03	53
Wapń [mg]	10%	880	56.96	116.24	198.62	14.68	0	386.52	44
Fosfor [mg]	10%	580	100.07	389.42	170.9	23.05	0	683.45	117
Magnez [mg]	10%	304.5	13.7	82.69	21.99	17.29	0	135.68	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.41	0.28	0.43	0	4.46	70
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	17.08	1.36	5.4	0	34.8	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.47	0.01	1.01	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	2.63	0.07	1.52	0	6.33	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.24	0.06	0.04	0	0.41	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.24	0.33	0.26	0.02	0	0.86	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.45	13.75	0.24	0.27	0	14.72	320
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	10.25	0.81	3.24	0	20.88	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.82	0.2	3.17	1.4	7.7	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: 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	528.5	767.1	112	594.6	127	2129.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2230.3	3237.1	473.8	2503.9	533.3	8978.7	106
Białko [g]	10%	110	17.1	49.3	1.3	18.2	7.9	93.9	86
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16.3	1.3	16.8	5.4	52.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	3.2	0	3.1	3.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.3	0	6.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3	0	5.5	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96.1	0	78	0	175.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.27	108.58	24.3	94.42	11.7	327.29	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.85	23.9	21.6	7.43	11.7	76.49	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	5.77	1.35	4	0	12.56	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.94
Sód [mg]	10%	2000	923.41	833.16	32.4	740.45	129.6	2659.02	133
Potas [mg]	10%	3500	205.5	1419.2	0	669.66	0	2294.36	66
Wapń [mg]	10%	880	35.83	164.37	0	80.04	216	496.25	57
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	503.04	0	124.63	0	668.19	115
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	103.04	0	35.17	0	157.5	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.3	0	1.71	0	5.45	86
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	19.74	0	28.5	0	53.79	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.29	0	1.38	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	2.22	0	4.05	0	7.81	218
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.26	0	0.12	0	0.44	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.44	0	0.2	0	0.69	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	18.41	0	1.98	0	20.68	449
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	11.84	0	17.1	0	32.27	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	2.31	0.09	2.05	0.36	6.64	147

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	547.3	521.6	130.4	552.2	153	1904.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.5	2193.8	552.7	2336.5	643.5	8041.1	96
Białko [g]	10%	110	17.5	29.1	2.4	40.3	21.6	111	102
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	13.8	1.2	7.8	5.4	37.1	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2	0.2	1.8	3.6	10.4	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6	0	1.6	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	3.5	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	21	0	1.8	0	31.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.16	76.18	27.52	80.87	4.5	289.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.2	16.74	20.73	6.32	4.5	54.5	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	12.07	0.23	1.57	0	15.38	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	677.81	222.84	33.12	716.94	504	2154.72	108
Potas [mg]	10%	3500	269.43	1589.52	0	352.92	0	2211.89	63
Wapń [mg]	10%	880	74.29	103.44	0	117.38	0	295.11	33
Fosfor [mg]	10%	580	136.82	249.54	0	251.89	0	638.26	110
Magnez [mg]	10%	304.5	13.8	88.29	0	32.58	0	134.68	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	2.81	0	1.03	0	4.62	72
Witamina A [µg]	25%	226	12.83	38.09	0	14.36	0	65.28	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.04	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.11	2.94	0	1.79	0	6.85	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.29	0	0.08	0	0.43	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.25	0.27	0	0.46	0	0.98	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.74	5.78	0	0.69	0	7.23	157
Witamina C [mg]	55%	27	7.69	22.85	0	8.61	0	39.17	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	0.61	0.09	1.99	1.4	5.38	120

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	596.1	601	192	558.6	167.2	2115	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2509.4	2536.4	814.7	2351.9	704	8916.7	106
Białko [g]	10%	110	23.9	34.1	17.2	17.4	7.4	100.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	10.9	0.3	17.5	5.3	52.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.5	0.1	5.7	3.4	17.4	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.3	0	1.4	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.5	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	65	0	0	0	65.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.82	95.76	30.91	83.27	22.38	316.15	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.61	13.17	26.27	7.33	21.6	72.98	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.39	1.83	1.12	0	12.79	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	2000	1085.41	197.93	55.08	1174.95	48.6	2561.98	128
Potas [mg]	10%	3500	205.5	1330.88	426.6	149.89	0	2112.88	60
Wapń [mg]	10%	880	35.83	181.09	6.48	15.76	0	239.17	28
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	485.96	21.6	15.13	0	563.21	98
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	91.09	35.64	7.57	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.46	0.43	0.58	0	4.91	77
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	57.5	8.1	10.8	0	81.95	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	2.89	0.22	1.93	0	6.58	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.27	0.03	0.03	0	0.39	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.43	0.1	0.04	0	0.62	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	12.86	0.51	0.41	0	14.08	306
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	34.5	4.85	6.48	0	49.17	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.54	0.15	3.26	0.13	6.4	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: 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	572.2	709.3	117.9	594.5	127	2121.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.2	2978.9	499	2505.4	533.3	8927	106
Białko [g]	10%	110	22.6	44.7	3.9	31.7	7.9	110.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	25.1	1.7	16.7	5.4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	6.3	0.5	3.1	3.2	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.6	0.7	5.9	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0.1	5.3	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	34.5	58.7	1	0	95.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.24	80.43	21.88	79.72	11.7	276.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.51	17.26	13.93	6.16	11.7	53.59	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.95	0.33	0.81	0	11.6	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	2000	1354.84	227.26	24.38	1118.98	129.6	2855.08	142
Potas [mg]	10%	3500	208.23	1678.5	21.86	242.4	0	2151.01	62
Wapń [mg]	10%	880	30.86	112.56	7.74	99.39	216	466.58	54
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	269.78	33.28	150.56	0	484.7	84
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	91.98	1.95	22.48	0	125.04	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.28	0.35	0.62	0	5.73	90
Witamina A [µg]	25%	226	12.56	45.49	36.97	6.17	0	101.21	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.67	0.27	1.03	0	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	2.92	0.09	3.09	0	8.2	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.26	0	0.06	0	0.38	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.05	0.29	0.08	0.26	0	0.7	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.62	6.76	0	0.37	0	7.77	169
Witamina C [mg]	55%	27	7.54	27.29	0	3.7	0	38.54	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.76	0.63	0.06	3.1	0.36	7.13	158

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	615.7	611.6	51	668.4	127	2073.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2590.6	2583.5	215.1	2814.1	533.3	8736.7	104
Białko [g]	10%	110	26.7	32.6	2.1	41.8	7.9	111.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	10.3	1.3	21	5.4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.9	0.2	3.9	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1	0	8.3	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.7	0	6.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	94.2	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.88	99.86	7.55	78.25	11.7	279.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.2	34.1	7.29	3.71	11.7	61.02	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	5.85	0	0.86	0	8.16	28
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	2000	1463.41	471.29	756	745.29	129.6	3565.6	178
Potas [mg]	10%	3500	205.5	676.03	0	697.52	0	1579.06	45
Wapń [mg]	10%	880	35.83	51.43	0	27.19	216	330.46	38
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	118.63	0	327.18	0	486.33	83
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	33.8	0	46.36	0	99.46	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	1.64	0	1.62	0	3.7	58
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	19.73	0	13.11	0	38.4	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.95	0	3.37	34
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	0.98	0	4.01	0	6.53	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.13	0	0.15	0	0.34	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.13	0	0.25	0	0.43	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	2.99	0	14.2	0	17.48	380
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	11.84	0	7.87	0	23.04	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	1.3	2.1	2.07	0.36	8.91	197

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	510.6	785.7	142.3	522.9	153	2114.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158.8	3298.3	600.3	2205.2	643.5	8906.2	106
Białko [g]	10%	110	20.9	56.9	6.3	21.6	21.6	127.5	117
Tłuszcz [g]	10%	66	8.5	28	3	13.5	5.4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.8	1.7	2.3	3.6	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.8	0.5	5	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.2	0	4.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	244.1	8.1	0.8	0	254	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.22	82.48	23.11	78.96	4.5	277.28	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.65	13.28	21.96	5.54	4.5	56.93	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	12.09	1.71	0.78	0	16.24	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.35
Sód [mg]	10%	2000	1087.57	370.22	79.66	677.64	504	2719.11	136
Potas [mg]	10%	3500	175.26	2165.05	230.78	245.01	0	2816.11	81
Wapń [mg]	10%	880	36.91	125.13	196.39	81.07	0	439.51	49
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	309.38	158.72	122.71	0	623.41	107
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	109.23	19.63	22.22	0	160.65	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	3.95	0.16	0.56	0	5.26	83
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	60.94	1.36	6.16	0	79.42	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.57	0.01	1.02	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	4.74	0.06	2.81	0	9.56	266
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.32	0.05	0.05	0	0.48	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.07	0.39	0.26	0.21	0	0.94	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.43	6.04	0.15	0.44	0	7.07	153
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	36.56	0.81	3.69	0	47.65	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	1.02	0.22	1.88	1.4	6.79	151

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	511.2	610.9	167.4	489.5	199.8	1979	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2162.8	2581.5	710.7	2065.9	833.4	8354.5	99
Białko [g]	10%	110	19.5	26.7	18	17.1	14.4	95.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	9.8	0	11.5	12.6	41.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.4	0	2.6	8.6	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	3.7	0	3.6	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	1.9	0	3.7	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	34.7	0	105.7	0	141.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	92.34	106.4	24.43	79.73	7.2	310.12	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.75	14.93	24.43	4.98	7.2	58.31	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	5.21	1.35	0.76	0	8.98	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	2000	667.15	200.44	572.4	716.51	72	2228.51	112
Potas [mg]	10%	3500	201.2	990.75	0	226.19	0	1418.15	40
Wapń [mg]	10%	880	63.38	197.2	0	44.29	0	304.87	34
Fosfor [mg]	10%	580	97.39	335.11	0	84.93	0	517.43	90
Magnez [mg]	10%	304.5	12.2	103.68	0	21.27	0	137.15	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.65	1.97	0	1.15	0	3.78	59
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	17.01	0	5.78	0	33.75	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.01	0	1.52	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	3.6	1.94	1.58	0	1.99	0	5.51	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.15	0	0.06	0	0.26	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.19	0.35	0	0.17	0	0.73	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.48	4.18	0	0.29	0	4.96	107
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	10.21	0	3.47	0	20.25	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	0.55	1.59	1.99	0.2	5.57	124

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	592.4	825	68.2	518	127	2130.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2493.2	3471.6	288.3	2185.5	533.3	8972	106
Białko [g]	10%	110	21	48.1	1.6	20.7	7.9	99.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	24.2	1.2	12.5	5.4	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.7	0.2	3.3	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.1	0	1.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.5	0	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	148.5	0	0	0	149.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.81	108.17	12.78	81.06	11.7	298.52	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.61	19.16	6.48	2.78	11.7	44.74	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.28	0.23	0.93	0	11.89	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	2000	1031.41	493.42	33.12	1362.15	129.6	3049.7	153
Potas [mg]	10%	3500	205.5	2272.74	0	149.89	0	2628.14	75
Wapń [mg]	10%	880	35.83	92.04	0	15.76	216	359.64	41
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	638.59	0	15.13	0	694.23	120
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	142.36	0	7.57	0	169.22	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.08	0	0.58	0	5.1	80
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	81.97	0	10.8	0	98.32	43
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	4.47	0	1.93	0	7.93	221
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.37	0	0.03	0	0.45	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.54	0	0.04	0	0.63	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	12.58	0	0.41	0	13.29	289
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	21.23	0	6.48	0	31.04	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	1.37	0.09	3.78	0.36	7.62	169

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	559.3	698	124.8	534	153	2069.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358.3	2941.4	529.6	2253.8	643.5	8726.6	104
Białko [g]	10%	110	26.4	39.1	16.3	28.4	21.6	132.1	121
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	15.2	0	12.3	5.4	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.8	0	1.9	3.6	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.9	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	68.1	0	1	0	196.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.41	107.14	15.43	77.67	4.5	286.17	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.4	21.24	14.71	4.26	4.5	49.12	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	12.25	1.62	0.74	0	16.11	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.42
Sód [mg]	10%	2000	797.29	458.02	54	797.6	504	2610.92	131
Potas [mg]	10%	3500	256.38	713.66	0	231.33	0	1201.38	34
Wapń [mg]	10%	880	47.96	94.87	0	63.31	0	206.15	23
Fosfor [mg]	10%	580	104.42	209.2	0	143.78	0	457.42	79
Magnez [mg]	10%	304.5	13.12	49.38	0	21.91	0	84.43	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.28	2.59	0	0.55	0	4.44	70
Witamina A [µg]	25%	226	12.56	57.23	0	5.59	0	75.4	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.64	0	1.03	0	3.3	32
witamina E [mg]	30%	3.6	2.27	2.52	0	1.53	0	6.33	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.17	0	0.05	0	0.29	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.23	0.28	0	0.25	0	0.78	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.65	3.35	0	0.36	0	4.37	95
Witamina C [mg]	55%	27	7.54	34.34	0	3.35	0	45.24	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	1.27	0.15	2.21	1.4	6.52	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: 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	509.9	733.8	105	648.9	127	2124.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2152.9	3090.1	445.2	2730.6	533.3	8952.3	105
Białko [g]	10%	110	20	54.4	1	22.3	7.9	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	19.9	0.3	21.2	5.4	57.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.7	0.1	4.6	3.2	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.8	0	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5	0	3.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	117.2	0	0	0	118.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.97	88.1	25.38	93.06	11.7	302.22	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.49	14.27	20.73	3.6	11.7	54.8	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	7.93	1.83	1.85	0	13.07	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	2000	1243.81	230	1.08	1150.48	129.6	2754.99	138
Potas [mg]	10%	3500	205.5	2194.92	426.6	288.65	0	3115.68	89
Wapń [mg]	10%	880	35.83	227.37	6.48	26.83	216	512.52	59
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	759.85	21.6	54.58	0	876.55	151
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	156.53	35.64	20.72	0	232.19	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.12	0.43	0.98	0	5.97	93
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	62.93	8.1	15.5	0	92.08	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.29	0	1.01	0	2.32	23
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	3.55	0.22	2.03	0	7.35	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.47	0.03	0.07	0	0.63	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.68	0.1	0.06	0	0.9	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	25.08	0.51	0.73	0	26.62	578
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	37.75	4.85	9.3	0	55.25	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.63	0	3.19	0.36	6.88	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: 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	662.9	758.6	117.9	495.9	51	2086.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.4	3199.4	499.6	2093.6	215.1	8793.3	105
Białko [g]	10%	110	23.2	59.1	2.7	19.7	2.1	107	97
Tłuszcz [g]	10%	66	25	16.4	1.2	10.8	1.3	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	4.6	0.3	2	0.2	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4	0.4	3.3	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3	0	4	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	203.9	41	0.3	0	246.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.91	97.63	24.18	80.48	7.55	296.78	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.36	20.03	15.64	5.36	7.29	57.69	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.68	8.14	0.35	1.18	0	11.37	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.27
Sód [mg]	10%	2000	1434.04	844.74	18.71	903.63	756	3957.14	198
Potas [mg]	10%	3500	208.23	1195.19	15.4	269.79	0	1688.63	48
Wapń [mg]	10%	880	30.86	99.16	5.47	55.33	0	190.84	22
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	172.26	23.28	72.68	0	299.31	52
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	46.86	1.36	22.42	0	79.29	25
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.01	0.25	0.83	0	3.57	55
Witamina A [µg]	25%	226	12.56	14.88	0	7.31	0	34.77	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.68	0.19	1.02	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	1.21	0.06	2.19	0	5.56	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.14	0	0.05	0	0.25	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.05	0.2	0.05	0.11	0	0.44	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.62	4.08	0	0.38	0	5.1	111
Witamina C [mg]	55%	27	7.54	8.93	0	4.38	0	20.86	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	2.34	0.05	2.51	2.1	9.89	220

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	590.7	812.3	105	610.8	127	2246.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2488.7	3409.4	445.2	2574.2	533.3	9451.1	113
Białko [g]	10%	110	23.4	40.2	1	32.5	7.9	105.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17	32.6	0.3	17.2	5.4	72.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	7.8	0.1	3.4	3.2	19	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	13.6	0	4.5	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.5	0	4.9	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.2	132.1	0	47.1	0	185.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.56	91.31	25.38	82	11.7	296.96	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.99	23.95	20.73	3.21	11.7	66.59	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.47	4.08	1.83	1.19	0	8.58	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.06
Sód [mg]	10%	2000	1014.67	207.76	1.08	823.61	129.6	2176.73	108
Potas [mg]	10%	3500	246.3	791.56	426.6	478.61	0	1943.09	56
Wapń [mg]	10%	880	67	249.06	6.48	22.97	216	561.52	65
Fosfor [mg]	10%	580	113.02	464.28	21.6	212.59	0	811.5	140
Magnez [mg]	10%	304.5	22.63	58.23	35.64	37.47	0	153.98	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	2.44	0.43	1.01	0	4.43	69
Witamina A [µg]	25%	226	6.61	28.34	8.1	11.7	0	54.76	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	1.03	0	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.31	4.6	0.22	3.14	0	10.29	285
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.17	0.03	0.1	0	0.38	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.18	0.81	0.1	0.16	0	1.27	317
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.35	3.52	0.51	9.94	0	14.33	312
Witamina C [mg]	55%	27	3.96	17	4.85	7.02	0	32.85	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.57	0	2.28	0.36	5.44	121

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	508.2	633.1	129	633.9	153	2057.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.2	2663.2	544.8	2662.7	643.5	8659.5	103
Białko [g]	10%	110	22.2	47.6	1.3	22.4	21.6	115.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	19.4	0.5	24.7	5.4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.5	0	8.6	3.6	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.8	0	1.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.3	0.2	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	101.4	0	0	0	229.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.24	70.03	32.67	80.75	4.5	268.2	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.11	13.98	26.46	6.3	4.5	55.36	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	6.33	5.94	0.9	0	14.62	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	10%	2000	963.46	205.47	81	1363.01	504	3116.95	155
Potas [mg]	10%	3500	253.65	2064.74	426.6	182.87	0	2927.87	83
Wapń [mg]	10%	880	52.93	108.35	40.5	9.71	0	211.51	24
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	609.02	40.5	13.62	0	777.01	134
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	130.22	18.9	6.63	0	179.54	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.69	0.81	0.47	0	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	44	8.77	12.41	0	70.74	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.27	0	1.01	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	3.6	1.71	4	0.81	2.08	0	8.61	240
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.26	0.07	0.03	0	0.44	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.23	0.49	0.07	0.02	0	0.83	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.31	12.58	0.58	0.61	0	14.09	307
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	18.38	5.26	7.45	0	34.43	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.57	0.22	3.78	1.4	7.79	174

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	516.3	612.3	216.1	558.3	127	2030.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2184.2	2588.5	913.4	2353.6	533.3	8573.2	102
Białko [g]	10%	110	22.2	34.6	8.9	28.7	7.9	102.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	8.6	3.5	14.7	5.4	39.7	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2	2	3.6	3.2	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	2.2	0.7	3.6	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	1.6	0.1	4.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	51.7	10.2	40.5	0	104.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.1	101.93	38.11	78.4	11.7	321.25	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.49	14.42	24.67	3.67	11.7	67.97	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	5.86	1.93	1.57	0	11.03	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.15
Sód [mg]	10%	2000	674.02	275	96.17	903.06	129.6	2077.87	104
Potas [mg]	10%	3500	218.46	938.97	307.47	431.22	0	1896.13	54
Wapń [mg]	10%	880	80.11	76.24	248.27	36.38	216	657.02	75
Fosfor [mg]	10%	580	140.59	348.22	213.62	136.87	0	839.32	145
Magnez [mg]	10%	304.5	13.61	86.17	27.49	35.28	0	162.56	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.67	3.08	0.35	1.5	0	5.61	88
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	53.01	1.7	14.36	0	80.02	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.27	0.02	1.82	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.94	1.46	0.09	2	0	5.5	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.33	0.08	0.1	0	0.57	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.35	0.33	0.13	0	1.1	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.51	10.54	0.3	4.01	0	15.38	334
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	31.8	1.02	8.61	0	48.01	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.76	0.26	2.5	0.36	5.19	114

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	614.1	652.4	56.2	619	127	2068.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2584.8	2743.7	237.9	2602.4	533.3	8702.3	104
Białko [g]	10%	110	28.4	43.9	0.1	26.5	7.9	106.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	20.3	0.1	22.5	5.4	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.9	0	6.9	3.2	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.2	0	9.3	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5	0	4.2	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.6	0	80.3	0	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.69	77.25	14.48	77.94	11.7	263.08	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.95	16.09	12.42	3.74	11.7	47.91	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	7.57	1.55	0.76	0	11.55	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	2000	1195.57	333.15	6.21	715.77	129.6	2380.32	119
Potas [mg]	10%	3500	175.26	1880.36	95.22	401.76	0	2552.61	73
Wapń [mg]	10%	880	36.91	118.11	3.1	25.3	216	399.43	45
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	543.39	11.38	169.71	0	757.09	131
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	120.99	6.21	33.85	0	170.61	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	3.58	0.31	1.35	0	5.83	91
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	78.27	3.45	31.47	0	124.15	56
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.63	0	1.67	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	3.74	0.4	1.77	0	7.86	218
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	0.39	0	0.49	0	0.93	234
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.07	0.52	0.02	0.23	0	0.86	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.43	17.86	0.58	3.78	0	22.67	492
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	46.96	2.06	4.19	0	59.8	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	0.92	0.01	1.98	0.36	5.95	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: 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	508.8	520.3	130.4	599.5	145	1904.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2146.5	2188.9	552.7	2532.2	609.8	8030.2	95
Białko [g]	10%	110	19.9	28.7	2.4	39.5	19.8	110.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	14.7	1.2	12.2	5.4	45.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	2.2	0.2	1.8	3.6	11.2	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.4	0	4.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	3.7	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.6	20.2	0	0.5	0	208.5	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.56	72.46	27.52	83.44	4.32	268.31	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.35	16.59	20.73	9.22	3.6	54.51	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.53	0.23	1.18	0	11.38	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	2000	732.41	231.85	33.12	713.28	504	2214.67	112
Potas [mg]	10%	3500	276.37	1053.34	0	243.89	0	1573.62	45
Wapń [mg]	10%	880	67.91	130.27	0	47.22	0	245.42	28
Fosfor [mg]	10%	580	148.48	234.76	0	87.15	0	470.4	81
Magnez [mg]	10%	304.5	25.9	65.52	0	13.15	0	104.59	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.86	0	0.81	0	5.31	83
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	34.02	0	13.22	0	52.8	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.91	0.4	0	1.02	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	3.6	1.8	3.82	0	3.09	0	8.72	242
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.2	0	0.05	0	0.33	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.25	0	0.18	0	0.75	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.32	4.87	0	0.67	0	5.86	128
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	20.41	0	7.93	0	31.68	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	0.64	0.09	1.98	1.4	5.53	124

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	545.4	654.1	37.8	612	127	1976.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2302.4	2747.2	160.1	2577.8	533.3	8320.9	99
Białko [g]	10%	110	29.5	34.6	0.1	33.8	7.9	106	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	23.3	0	18.1	5.4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.5	0	4.1	3.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.3	0	4.3	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.1	0	4.7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26	0	46.9	0	73.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.75	79.93	9.9	78.7	11.7	260.98	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.2	18.39	9.18	2.79	11.7	46.28	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	7.06	1.62	0.86	0	10.98	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	2000	2705.41	269.97	0	696.75	129.6	3801.74	189
Potas [mg]	10%	3500	205.5	1645.98	0	505.41	0	2356.9	67
Wapń [mg]	10%	880	338.5	149.99	0	15.49	216	719.99	82
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	303.1	0	209.39	0	553.01	95
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	99.08	0	33.74	0	152.11	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.28	0	0.87	0	4.59	72
Witamina A [µg]	25%	226	5.55	46.67	0	13.11	0	65.33	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.01	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	4.11	0	3.21	0	8.86	246
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.32	0	0.1	0	0.48	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.35	0	0.14	0	0.55	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.28	6.23	0	10.13	0	16.65	362
Witamina C [mg]	55%	27	3.32	28	0	7.87	0	39.2	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	0.74	0	1.93	0.36	9.5	211

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	658.6	978.8	114.4	498.9	51	2301.9	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2766.4	4089.4	484.1	2108.6	215.1	9663.9	116
Białko [g]	10%	110	25.9	44.9	2.6	18.2	2.1	93.9	86
Tłuszcz [g]	10%	66	25.5	52.5	1.3	7.9	1.3	88.7	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9	13.8	0.3	1.9	0.2	25.4	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	25.7	0.4	1.4	0	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.2	0.1	3.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	115.4	41	0	0	157.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.09	86.69	23.35	90.38	7.55	290.09	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.21	21.15	14.42	6.23	7.29	53.31	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	10.3	0.92	3.58	0	16.46	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	1497.97	347.57	18.14	890.37	756	3510.07	176
Potas [mg]	10%	3500	175.26	1878.77	53.64	572.5	0	2680.18	77
Wapń [mg]	10%	880	36.91	140.6	6.61	54.95	0	239.09	27
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	512.18	25.85	80.68	0	651.31	112
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	120.53	2.22	39.63	0	171.95	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	4.74	0.33	1.08	0	6.75	105
Witamina A [µg]	25%	226	10.95	46.57	2.18	19.85	0	79.56	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.63	0.19	1.01	0	3.85	38
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	5.25	0.17	1.91	0	9.28	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.04	1.16	0.01	0.11	0	1.33	332
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.07	0.62	0.06	0.08	0	0.84	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.43	13.39	0.05	1.44	0	15.32	332
Witamina C [mg]	55%	27	6.56	27.94	1.31	11.91	0	47.74	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.16	0.96	0.05	2.47	2.1	8.77	194

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	2081.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8766.9	104
Białko [g]	10%	110	107.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	290.05	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.88	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.48	42
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2810.13	140
Potas [mg]	10%	3500	2202.74	63
Wapń [mg]	10%	880	389.29	44
Fosfor [mg]	10%	580	626.5	108
Magnez [mg]	10%	304.5	149.42	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.16	81
Witamina A [µg]	25%	226	71.8	32
Witamina D [µg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	3.6	7.71	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.49	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.79	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	12.8	278
Witamina C [mg]	55%	27	38.4	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.02	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.