Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 9-29.11.2026 rok (21 dni)



"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt
Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski
Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmanowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!



Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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	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 250g 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# Sos musztardowy 100g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, **gorczyca**, ocet, cukier, sól, przyprawy]	1. Gruszka 130g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z	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, orzechy inne, 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.

kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]

7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g

   składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%

8. #dżem truskawkowy(s) 25g

   [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]

9. 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.]

cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Czosnek 1%

5. #Jaja sadzone 100g

   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%

6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g

   składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%

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]

dodatkiem suszonych pomidorów 50g

składniki: # Ciecierzyca po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], p# **Ser** twarogowy chudy 27% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%

7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g

   [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. #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).] 9. #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 curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Przyprawa curry PRYMAT 3. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu, w sosie własnym 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Majeranek suszony, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. Gnocchi 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]	1. Mandarynki 100g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80g składniki: #**Dorsz** mrożony 30% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**

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.

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g
   składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]
2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%
3. p# Chleb zwykły 50g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
4. p# Chleb **graham** 50g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
5. p# Bułka kajzerka 55g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,]
6. 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).]
7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g
   składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]
8. p# **Ser** Mozzarella light 40g
   [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]
9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g
   [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

1. p# Kompot wieloowocowy 200g
   składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. p# Zupa 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. #Kapusta kiszona gotowana 150g
   [składniki: kapusta biała, marchew, sól]
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]
5. Udko pieczone 130g
   składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka

1. Rogaliki drożdżowe 100g
   składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 38% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], p# Powidła śliwkowe 20% [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 19%, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 5%, Drożdże świeże 1%, Sól biała

1. Herbata czarna, bez cukru 200g
   składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. p# Chleb **graham** 70g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. p# Chleb zwykły 70g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g
   składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g
   [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]
7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100g
   składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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, 2026-11-12				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 8. 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.] 9. 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 ogórkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry nowa 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #**Jaja** gotowane 4% 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. Brokuły ugotowane 150g	1. RW Jabłko 150g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. 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. 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130g składniki: Miruna (**ryba**) 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny mielony, Sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: **pszenna, pszenn** **a** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (**z mleka**), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 80g składniki: Woda wodociągowa 38%, Miruna (**ryba**) 33%, Jaja gotowane lŻŻ (**jaja**) 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-11-14				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. #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]	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# Barszcz zabielany z warzywami 350g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik (**gorczyca**, **seler** korzeniowy, **dwutlenek siarki**) 6% [składniki: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (27%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, ekstrakty przypraw], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. Makaron jasny gotowany 200g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30g [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem -vege smalczyk 50g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 17% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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: 7 - Niedziela, 2026-11-15				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. k# Karkówka pieczona, w sosie własnym 150g składniki: Wieprzowina karkówka 67%, Woda wodociągowa 32%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. 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 zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #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.

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-11-16				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# Dżem truskawkowy 25g [składniki: truskawki (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 pieczarkowa 250g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 4. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. #Pierogi ruskie gotowane 200g [składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki 34%, woda, **ser** twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, **gluten pszenny**, olej rzepakowy, błonnik **pszenny** bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]	1. Gruszka 150g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60g 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] 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# **Serek** 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: 9 - Wtorek, 2026-11-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. P# Twarożek z natką pietruszki 60g 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 9. 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,	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. p#o Gulasz drobiowy 200g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona słodka 1%, Pietruszka liście, Majeranek suszony, Sól biała, Pieprz czarny mielony 4. p#o Surówka z buraka i kapusty 150g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 5. Kasza jęczmienna ugotowana 150g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%]	1. #galaretka z brzoskwiniami 150g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], Brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Sałatka ryżowa z dodatkiem pieczonego schabu 150g składniki: Woda wodociągowa 28%, Schab pieczony IŻŻ 21%, Cukinia 21%, Ryż biały 14%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

	przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				

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

Dzień: 10 - Środa, 2026-11-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. #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).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa 350g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. #Rolada pieczona z pieczarkami 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała, Majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. # surówka colesław 150g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda (**gorczyca**) 1%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. Mandarynki 100g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. #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] 9. 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 kapuśniak 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 4% 5. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: ci e]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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, 2026-11-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 8. #**Jaja** gotowane 50g 9. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa z soczewicą 350g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, # Passata pomidorowa M 4% [składniki: pomidory, sól], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 3. p# Pulpety rybne 130g składniki: Miruna (**ryba**) 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. p# Sos koperkowy lekki 100g 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 5. Brokuły ugotowane 150g 6. Gnocchi szpinakowe 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80g składniki: #**Dorsz** mrożony 30% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# **Serek** wiejski lekki 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: 13 - Sobota, 2026-11-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa 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 brązowy ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. # kapusta duszona na ciepło 150g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 4%, Chrzan 2%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. RW Galaretka drobiowa 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p#w 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.]	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: 14 - Niedziela, 2026-11-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. Udko pieczone 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 5. #ryż pomidorowy 150g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. #Placek łaciaty 70g składniki: p# **Ser** twarogowy półtłusty 27% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (**mleko**) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**], Soda oczyszczona	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkiem gotowanym 60g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 35% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. #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.

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-11-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# **Ser** twarogowy chudy 17% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9% 9. 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 gulaszowa 250g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Czosnek, Sól biała, # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (**pszenica**) 30% 4. RW Naleśniki 200g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 45% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 60g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: tuńczyk (**ryba**) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 7. p#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: 16 - Wtorek, 2026-11-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. #**Jaja** gotowane 50g 9. 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. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8% 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 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 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: 17 - Środa, 2026-11-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. p# **Ser** twarogowy chudy 70g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy,substancja zagęszczająca – guma guar,substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabielana jogurtem 350g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Sól biała 3. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała, Pieprz czarny mielony 4. Kasza bulgur ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. Gruszka 130g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Pasztet z soczewicy 70g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, **Seler** korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-26

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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Mandarynki 100g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

[składniki: cykoria, **żyto**]

2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275g
   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%
3. p# Chleb zwykły 50g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
4. p# Chleb **graham** 50g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
5. p# Bułka kajzerka 55g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,]
6. 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).]
7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g
   składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%
8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g
   [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]
9. p# **Ser** Mozzarella light 50g
   [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]

proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350g
   składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane lŻŻ (**jaja**) 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka **żytnia** razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała
3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane lŻŻ (**jaja**) 4%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]
5. RW Trio warzyw gotowanych 150g
   składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%

]

2. p# Chleb **graham** 70g
   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. p# Chleb zwykły 50g
   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g
   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]
5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80g
   składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%
6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100g
   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 67%, Brokuły 17%, p# **Ser** Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%
7. 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]

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, 2026-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 9. #dżem czarna porzeczka(s) 25 g 25g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczka, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy,substancja zagęszczająca – guma guar,substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnie 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130g składniki: Miruna (**ryba**) 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 7. p# Sos pieczarkowy 100g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (**mleko**) 1%, Pieprz czarny mielony, Sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista, **żytnia, jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (**z mleka**), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 60g składniki: #**Dorsz** mrożony 40% [składniki: **ryba**], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 7. #**Jaja** gotowane 50g	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: 20 - Sobota, 2026-11-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 6. 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).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 8. #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).] 9. #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 hiszpanka z ciecierzycą 350g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzyca w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała, Majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: mąka **pszenna** typ 450]	1. RW Jabłko 200g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 70g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-11-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**

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.

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g

   składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]

2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g

   składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16%

3. p# Chleb zwykły 50g

   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]

4. p# Chleb **graham** 50g

   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]

5. p# Bułka kajzerka 55g

   [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,]

6. 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).]

7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g

   składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%

8. RW Jajecznica 100g

   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%

1. p# Kompot wieloowocowy 400g

   składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

2. p# Rosół świąteczny 250g

   składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony

3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g

   [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]

4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130g

   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (**jaja**) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# **Ser** Rycki Edam light 8% [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała

5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g

   składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]

6. p# Sos pieczarkowy 100g

   składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (**mleko**) 1%, Pieprz czarny mielony, Sól biała

7. Surówka z marchwi, jabłka 150g

   składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała

1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70g

   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 **graham** 70g

   [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]

3. p# Chleb zwykły 50g

   [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]

4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g

   [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]

5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80g

   składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%

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 drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

7. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150g

   składniki: Ziemniaki średnie 45%, Marchew 15%, #**Jaja** gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony

1. #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), 2026-11-09

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	747.8	671.2	67.3	435.7	127	2049.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.3	2813.1	284.8	1829.3	533.3	8612	102
Białko [g]	10%	100	27.2	25.9	0.7	15.4	7.9	77.3	77
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	28.9	0.2	15.3	5.4	68.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.4	0	2.1	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	5.2	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6	0.1	5.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	309.6	0	0.2	0	320.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.89	80.33	16.84	62.11	11.7	292.88	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.24	15.05	11.58	3.09	11.7	63.67	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.92	7.31	2.45	6.38	0	24.08	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.48
Sód [mg]	10%	2000	1307.62	449.09	2.34	630.51	129.6	2519.17	125
Potas [mg]	10%	3225	623.28	1336.21	138.06	240.34	0	2337.9	71
Wapń [mg]	10%	806	282.97	151	14.04	43.3	216	707.32	88
Fosfor [mg]	10%	552	386.69	406.31	17.55	159.31	0	969.87	176
Magnez [mg]	10%	285	86.47	88.91	9.36	47.71	0	232.45	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.48	4.81	0.35	1.88	0	9.53	146
Witamina A [µg]	25%	324	9.82	39.18	5.16	6.3	0	60.47	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.68	0	1.01	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.6	4.3	0.36	3.31	0	10.59	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.25	0.3	0.01	0.15	0	0.73	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.42	0.68	0.04	0.14	0	1.28	235
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.98	4.68	0.09	2.53	0	10.3	167
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.89	23.5	3.1	3.78	0	36.28	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	1.24	0	1.75	0.36	6.29	140

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), 2026-11-10

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	787.2	606.4	40.6	507.2	127	2068.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3306.4	2543.9	171.8	2134.4	533.3	8690	102
Białko [g]	10%	100	30.8	27.1	0.5	23.6	7.9	90	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	24.2	0.1	14.1	5.4	72.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.1	0	4.1	3.2	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.3	0	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5	0	4.9	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0	0	25.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.76	72.69	10.08	75.13	11.7	276.38	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.22	16.54	8.27	4.71	11.7	62.46	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.42	5.76	1.71	7.73	0	23.63	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	2000	1392.58	840.91	0.9	1966.05	129.6	4330.05	216
Potas [mg]	10%	3225	678.9	335.97	170.1	411.68	0	1596.66	49
Wapń [mg]	10%	806	307.99	66.71	27	333.3	216	951.01	117
Fosfor [mg]	10%	552	369.41	92.56	16.2	135.68	0	613.85	112
Magnez [mg]	10%	285	74.23	29.58	15.3	50.57	0	169.69	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.52	0.94	0.27	2.05	0	5.79	90
Witamina A [µg]	25%	324	14.95	22.19	23.1	14.64	0	74.89	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0	0	1.01	0	2.1	21
witamina E [mg]	30%	5.1	2.53	4.17	0.13	3.4	0	10.25	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.07	0.08	0.18	0	0.6	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.08	0.01	0.08	0	0.63	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.86	3.3	0.17	3.27	0	9.61	155
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.97	13.31	13.86	8.78	0	44.93	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	2.33	0	5.46	0.36	10.82	240

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), 2026-11-11

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	691.9	528.4	276	513.9	153	2163.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2917.6	2213.9	1161.7	2157.7	643.5	9094.5	109
Białko [g]	10%	100	32.9	32.3	4.8	22.2	21.6	113.9	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	22.7	8.6	18.1	5.4	69.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.4	1.1	4.9	3.6	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.7	4.5	4.5	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.1	2.1	4.3	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.3	44.4	233.4	0	397.6	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.66	51.95	45.38	69.19	4.5	283.69	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.39	9.31	18.41	4.92	4.5	51.55	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.71	1.36	7.51	0	25.86	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.29
Sód [mg]	10%	2000	1188.82	195.76	66.79	756.73	504	2712.11	135
Potas [mg]	10%	3225	623.64	1290.61	89.74	417.5	0	2421.5	75
Wapń [mg]	10%	806	296.29	35.65	33.29	65.77	0	431.01	53
Fosfor [mg]	10%	552	428.09	182.69	43.07	268.35	0	922.22	168
Magnez [mg]	10%	285	121.75	57.64	6.18	55.63	0	241.21	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.73	1.74	0.69	3.42	0	8.6	133
Witamina A [µg]	25%	324	6.82	23.6	0.57	50.09	0	81.1	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0.18	2.13	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.49	3.27	1.49	3.38	0	10.65	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.38	0.19	0.02	0.19	0	0.79	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.15	0.06	0.43	0	1.1	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.03	4.58	0.14	3.29	0	12.06	194
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.09	14.16	0.34	30.05	0	48.66	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.54	0.18	2.1	1.4	6.78	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: 4 (Czwartek), 2026-11-12

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	756.1	589.6	66.9	478.4	127	2018.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.7	2482.5	282.5	2009.2	533.3	8490.3	100
Białko [g]	10%	100	35.1	35	0.5	17.6	7.9	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	15.2	0.5	16.3	5.4	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.7	0	4.7	3.2	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.3	0	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.6	0.1	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	0	0	83.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.56	82.48	16.33	68.73	11.7	290.82	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.37	10.55	13.09	4.12	11.7	54.85	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.69	8.77	2.7	7.26	0	28.43	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.04
Sód [mg]	10%	2000	2496.34	502.25	2.7	619.47	129.6	3750.37	187
Potas [mg]	10%	3225	760.26	1929.87	180.9	272.38	0	3143.42	98
Wapń [mg]	10%	806	597.43	118.11	5.4	27.82	216	964.77	120
Fosfor [mg]	10%	552	489.92	464.38	12.15	134.11	0	1100.57	199
Magnez [mg]	10%	285	114.91	134.67	4.05	47.35	0	300.98	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.59	3.5	0.4	1.82	0	9.32	143
Witamina A [µg]	25%	324	13.8	94.47	10.35	45.6	0	164.22	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	5.1	3.27	3.62	0.51	2.75	0	10.17	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.35	0.04	0.15	0	0.94	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.46	0.43	0.03	0.09	0	1.03	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.18	13.98	0.21	2.98	0	20.37	328
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.27	53.67	6.2	27.36	0	95.52	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.93	1.39	0	1.72	0.36	9.37	208

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	670.2	676.1	193.5	405.2	153	2098.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2829.7	2829.9	813.5	1705	643.5	8821.8	106
Białko [g]	10%	100	24.9	31.1	3.6	22.8	21.6	104.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	30.2	6.3	11.3	5.4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.1	0.7	4.1	3.6	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15.1	0	2.2	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.8	0	3.8	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	70.8	0	40.6	0	130.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.46	75.7	31.5	56.2	4.5	287.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.95	15.3	4.05	2.46	4.5	44.28	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.51	11.71	1.89	6.38	0	27.5	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.53
Sód [mg]	10%	2000	632.76	437.42	127.8	1977.45	504	3679.44	184
Potas [mg]	10%	3225	700.14	1625.97	0	252.78	0	2578.9	80
Wapń [mg]	10%	806	346.38	189.74	0	339.68	0	875.81	109
Fosfor [mg]	10%	552	476.6	321.13	0	156.05	0	953.79	172
Magnez [mg]	10%	285	79.76	95.97	0	48.91	0	224.65	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.59	3.3	0	2.03	0	7.93	122
Witamina A [µg]	25%	324	11.43	48.58	0	6.58	0	66.61	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.63	0	1.2	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	5.1	2.6	5.98	0	2.1	0	10.7	209
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.27	0.3	0	0.15	0	0.74	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.65	0.43	0	0.12	0	1.21	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.96	5.66	0	2.56	0	11.18	180
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.86	29.15	0	3.95	0	39.96	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.21	0.35	5.49	1.4	9.19	204

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), 2026-11-14

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	720.5	555	105	533.5	127	2041.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3032.7	2334.8	445.2	2232.2	533.3	8578.4	102
Białko [g]	10%	100	31.6	29.6	1	17.9	7.9	88.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	18.1	0.3	24.6	5.4	67.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3	0.1	6.1	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.6	0	4.7	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.2	0	5.4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	53.7	0	0	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.6	69.93	25.38	64.41	11.7	282.03	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.61	18.54	20.73	5.64	11.7	72.23	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.18	3.28	1.83	8.89	0	25.2	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.48
Sód [mg]	10%	2000	831.34	434.63	1.08	1056.89	129.6	2453.56	123
Potas [mg]	10%	3225	579.36	632.98	426.6	314.73	0	1953.67	61
Wapń [mg]	10%	806	288.73	40.2	6.48	32.65	216	584.08	73
Fosfor [mg]	10%	552	335.21	226.02	21.6	128.09	0	710.93	129
Magnez [mg]	10%	285	69.19	45.71	35.64	45.6	0	196.14	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	1.85	0.43	1.86	0	6.56	102
Witamina A [µg]	25%	324	11.8	8.28	8.1	12.17	0	40.36	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	5.1	2.29	2.95	0.22	3.59	0	9.06	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.11	0.03	0.16	0	0.55	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.42	0.18	0.1	0.06	0	0.77	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.46	10.13	0.51	2.96	0	16.07	259
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.08	4.97	4.85	7.3	0	24.21	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.2	0	2.93	0.36	6.13	136

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-11-15

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	749.3	705.8	117.9	412.9	51	2037.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.2	2953.1	499.6	1737.8	215.1	8561	102
Białko [g]	10%	100	31.5	32	2.7	24.8	2.1	93.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	33.7	1.2	11.3	1.3	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	9.2	0.3	4.2	0.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	16.4	0.4	1.7	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	3.7	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	93.8	41	0	0	460.2	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	73.16	24.18	55.84	7.55	274.94	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.59	16.23	15.64	2.23	7.29	55.99	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.43	9.49	0.35	6.01	0	24.3	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	2000	727.11	230.01	18.71	2375.46	756	4107.3	206
Potas [mg]	10%	3225	735.04	1630.6	15.4	214.33	0	2595.4	81
Wapń [mg]	10%	806	331.45	108.51	5.47	329.86	0	775.31	96
Fosfor [mg]	10%	552	560.59	402.99	23.28	129.16	0	1116.03	202
Magnez [mg]	10%	285	84.26	92.76	1.36	45.55	0	223.95	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.43	3.87	0.25	1.66	0	10.22	158
Witamina A [µg]	25%	324	10.89	36.16	0	4.2	0	51.25	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	1.3	0.19	1.01	0	5.08	51
witamina E [mg]	30%	5.1	2.87	3.04	0.06	1.97	0	7.96	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.29	0.72	0	0.14	0	1.17	218
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.86	0.47	0.05	0.06	0	1.45	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.78	9.3	0	2.48	0	14.57	235
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.53	21.7	0	2.52	0	30.75	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.63	0.05	6.59	2.1	10.26	228

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), 2026-11-16

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	690.6	496.7	77.7	478.3	153	1896.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2913.9	2100.4	328.7	2011.1	643.5	7997.6	96
Białko [g]	10%	100	27.4	21.2	0.8	22.2	21.6	93.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	6.2	0.2	14.5	5.4	39.7	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.8	0	4	3.6	13.7	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	0.7	0	2.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.6	0.1	5	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	32.9	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.41	91.54	19.44	68.23	4.5	304.13	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.12	11.93	13.36	4.28	4.5	57.21	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	5.42	2.83	7.26	0	25.39	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	2000	1001.62	809.4	2.7	655.79	504	2973.51	148
Potas [mg]	10%	3225	732.36	667.5	159.3	400.9	0	1960.08	61
Wapń [mg]	10%	806	300.97	57.06	16.2	31.3	0	405.54	50
Fosfor [mg]	10%	552	491.81	142.86	20.25	219.07	0	874	159
Magnez [mg]	10%	285	115.99	38.83	10.8	58.39	0	224.01	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.7	1.76	0.4	2.03	0	7.92	121
Witamina A [µg]	25%	324	12.52	56.57	5.96	45.6	0	120.66	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.41	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	5.1	3.14	0.76	0.42	3.34	0	7.67	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.13	0.02	0.18	0	0.73	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.48	0.26	0.04	0.16	0	0.96	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3	3.23	0.11	6.74	0	13.1	212
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.51	33.94	3.57	27.36	0	72.4	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	2.24	0	1.82	1.4	7.43	165

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), 2026-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	751.3	497.1	72.4	633.2	153	2107	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3164.4	2091	307.4	2659.1	643.5	8865.5	107
Białko [g]	10%	100	37.3	28.1	1.5	29.1	21.6	117.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	14.5	0.2	22.1	5.4	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.6	0	5.8	3.6	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	6.3	0	4.4	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.4	0	4.5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	111.7	0	27.6	0	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.14	66.79	16.02	83.49	4.5	283.95	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.53	16.19	15.02	5.3	4.5	58.56	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	6.92	0	8.47	0	25.74	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	2000	1068.91	392.92	1.79	2019.81	504	3987.45	199
Potas [mg]	10%	3225	811.81	1073.61	0	510.96	0	2396.39	74
Wapń [mg]	10%	806	355.91	120.8	0	345.86	0	822.58	102
Fosfor [mg]	10%	552	568.18	296.37	0	253.02	0	1117.58	203
Magnez [mg]	10%	285	119.37	82.51	0	66.66	0	268.55	94
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.9	3.68	0	2.58	0	10.17	157
Witamina A [µg]	25%	324	17.46	86.09	0	49.21	0	152.77	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.57	0	1.25	0	2.93	30
witamina E [mg]	30%	5.1	4	4.06	0	3.13	0	11.2	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.2	0	0.53	0	1.13	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.61	0.39	0	0.18	0	1.18	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.1	10.13	0	6	0	19.24	310
Witamina C [mg]	55%	36.5	10.48	51.65	0	29.52	0	91.66	252
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	1.09	0	5.61	1.4	9.96	221

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-11-18

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	799.7	553.1	40.6	482.8	149.8	2026.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3359.5	2317.8	171.8	2024.1	625	8498.3	101
Białko [g]	10%	100	31.1	29.3	0.5	20.9	10.8	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.2	0.1	19.6	9.4	80.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.9	0	4.4	6.4	26.6	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.1	0	7.8	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4	0	6.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	216	0	247.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.12	60.64	10.08	58.9	5.4	244.15	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.73	14.29	8.27	3.92	5.4	50.62	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.81	7.96	1.71	6.59	0	24.07	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	1580.05	195.74	0.9	680.1	54	2510.79	126
Potas [mg]	10%	3225	596.01	1604.21	170.1	393.04	0	2763.37	85
Wapń [mg]	10%	806	290.17	119.55	27	51.61	0	488.34	60
Fosfor [mg]	10%	552	380.3	295.06	16.2	250.3	0	941.87	170
Magnez [mg]	10%	285	82.87	95.01	15.3	52.75	0	245.94	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.31	2.71	0.27	3.17	0	9.46	146
Witamina A [µg]	25%	324	9.9	64.75	23.1	12.07	0	109.82	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.97	0	2.03	0	4.09	41
witamina E [mg]	30%	5.1	2.51	3.63	0.13	4.08	0	10.37	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.35	0.31	0.08	0.2	0	0.95	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.52	0.41	0.01	0.37	0	1.32	241
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.78	6.63	0.17	3	0	13.59	219
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.94	38.85	13.86	7.24	0	65.89	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.38	0.54	0	1.88	0.15	6.27	140

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), 2026-11-19

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	719.3	567.7	63.1	494	127	1971.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3031.4	2386.1	267.5	2074.6	533.3	8293.1	98
Białko [g]	10%	100	25.1	33.9	2.4	20.5	7.9	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	18	0	17	5.4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.4	0	5.5	3.2	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.7	0	2.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.9	0	3.9	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.3	0	7.6	0	106.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.38	71.57	14.3	68.35	11.7	289.33	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.33	16.21	13.5	5.8	11.7	70.55	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.91	8.43	1.88	7.51	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	618.94	329.08	54	803.79	129.6	1935.41	96
Potas [mg]	10%	3225	726.24	1786.13	0	379.75	0	2892.13	90
Wapń [mg]	10%	806	294.85	96.27	0	67.96	216	675.09	84
Fosfor [mg]	10%	552	425.21	453.88	0	235.54	0	1114.64	202
Magnez [mg]	10%	285	108.43	108.53	0	51.4	0	268.36	94
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.8	2.81	0	2.02	0	7.64	117
Witamina A [µg]	25%	324	14.8	39.13	1530	50.09	0	1634.04	504
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.05	0	2.62	27
witamina E [mg]	30%	5.1	2.71	3.88	3.78	3.08	0	13.46	263
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.33	0	0.17	0	0.9	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.42	0.38	0	0.28	0	1.1	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.32	15.91	0	3.33	0	23.57	381
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.88	23.48	26.99	30.05	0	89.42	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.91	0.15	2.23	0.36	4.83	107

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

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-11-20

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	681.4	594.8	89.2	531.7	153	2050.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.3	2502.3	376.7	2237.3	643.5	8630.2	103
Białko [g]	10%	100	33.9	33.5	0.7	24.3	21.6	114.2	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	19.1	0.7	14.5	5.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.2	0	4.1	3.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.8	0	3.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.2	0.1	5.3	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	62.8	0	0	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.35	74.28	21.78	80.49	4.5	281.41	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.55	15.45	17.46	5.65	4.5	58.62	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.21	4.18	3.6	9.22	0	24.22	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	749.62	690.48	3.6	2080.64	504	4028.36	201
Potas [mg]	10%	3225	619.32	664.98	241.2	484.46	0	2009.96	62
Wapń [mg]	10%	806	320.86	90.75	7.2	341.29	0	760.12	94
Fosfor [mg]	10%	552	442.85	176.9	16.2	190.16	0	826.12	149
Magnez [mg]	10%	285	78.37	45.35	5.4	69.09	0	198.21	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.98	2.34	0.54	2.71	0	8.59	132
Witamina A [µg]	25%	324	6.07	62.81	13.8	52.59	0	135.28	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.62	0	1.01	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.45	3.83	0.68	4.14	0	11.12	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.13	0.05	0.23	0	0.7	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.63	0.27	0.04	0.13	0	1.08	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.57	2.88	0.28	4.58	0	10.32	167
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.64	37.68	8.27	31.55	0	81.16	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	1.91	0.01	5.77	1.4	10.07	224

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), 2026-11-21

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	699.7	634.9	105	378.8	127	1945.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950	2664.7	445.2	1593	533.3	8186.5	97
Białko [g]	10%	100	36.1	28.6	1	23.8	7.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	23	0.3	11.3	5.4	54.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.9	0.1	2.8	3.2	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.4	0	3.2	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.3	0	4.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	30.3	0	55.8	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	83.07	25.38	48.13	11.7	279	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	13.43	20.73	3.11	11.7	65.05	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	9.89	1.83	5.64	0	27.76	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.47
Sód [mg]	10%	2000	2620.18	146.52	1.08	713.99	129.6	3611.39	180
Potas [mg]	10%	3225	592.68	1317.86	426.6	363.95	0	2701.1	83
Wapń [mg]	10%	806	580.96	136.17	6.48	39.5	216	979.12	122
Fosfor [mg]	10%	552	336.65	291.78	21.6	181.76	0	831.81	151
Magnez [mg]	10%	285	69.19	108.66	35.64	47.88	0	261.38	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.12	2.61	0.43	2.06	0	7.23	112
Witamina A [µg]	25%	324	11.02	90.97	8.1	10.92	0	121.02	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	5.1	2.56	4.29	0.22	2.21	0	9.29	181
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.42	0.03	0.15	0	0.85	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.41	0.25	0.1	0.13	0	0.91	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.7	5.83	0.51	4.61	0	13.66	220
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.61	54.58	4.85	6.55	0	72.61	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.27	0.4	0	1.98	0.36	9.02	201

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

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-11-22

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	760	603	179.2	408.9	51	2002.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3197.1	2529.2	749.3	1718.1	215.1	8409.1	100
Białko [g]	10%	100	33.5	37.4	5.5	15.7	2.1	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	23.4	9.6	13	1.3	70.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.5	3	2.7	0.2	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	10.6	4.2	3.6	0	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	1.6	4.8	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	122.2	31.1	0.3	0	479	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.19	64.89	17.69	60.6	7.55	260.94	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.55	16.48	8.82	5.73	7.29	52.87	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.66	8.63	0.39	6.91	0	25.6	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	2000	724.23	273.87	21.45	548.31	756	2323.87	116
Potas [mg]	10%	3225	794.8	1118.19	45.65	402.9	0	2361.56	73
Wapń [mg]	10%	806	345.49	88.1	30.26	64.06	0	527.92	66
Fosfor [mg]	10%	552	668.59	202.37	59.19	177.53	0	1107.7	201
Magnez [mg]	10%	285	126.74	52.79	3.59	50.68	0	233.82	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	5.51	2.47	0.2	2.24	0	10.44	161
Witamina A [µg]	25%	324	8.61	42.16	0.11	13.99	0	64.88	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.02	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	5.1	3.4	4.64	1.17	3.16	0	12.39	243
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.43	0.17	0.01	0.17	0	0.79	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.92	0.23	0.11	0.16	0	1.44	262
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.78	4.91	0.05	3.07	0	10.84	175
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.16	25.29	0.06	8.39	0	38.92	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.76	0.05	1.52	2.1	5.8	128

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), 2026-11-23

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	738.8	868	89.2	420.2	127	2243.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3114.9	3640.5	376.7	1765.3	533.3	9431	111
Białko [g]	10%	100	37	38.1	0.7	19.6	7.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	37.3	0.7	14	5.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	2.3	3.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	2.4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	0.1	3.9	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	65.2	0	227.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.62	96.72	21.78	56.83	11.7	301.66	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	24.96	17.46	2.33	11.7	71.28	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.47	3.89	3.6	6.03	0	22	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	2253.63	209.58	3.6	724.27	129.6	3320.68	165
Potas [mg]	10%	3225	727.5	472.43	241.2	242.15	0	1683.3	53
Wapń [mg]	10%	806	607.69	196.07	7.2	36.48	216	1063.45	132
Fosfor [mg]	10%	552	467.31	366.38	16.2	167.27	0	1017.18	184
Magnez [mg]	10%	285	82.62	36.44	5.4	47.97	0	172.45	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.08	1.72	0.54	2.09	0	7.44	114
Witamina A [µg]	25%	324	12.51	17.91	13.8	4.39	0	48.63	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.63	0	1.32	0	3.56	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.5	5.09	0.68	2.07	0	10.35	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.27	0.21	0.05	0.15	0	0.7	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.53	0.71	0.04	0.15	0	1.45	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.66	1.94	0.28	2.49	0	9.39	151
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.5	10.75	8.27	2.63	0	29.18	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	0.58	0.01	2.01	0.36	8.3	184

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), 2026-11-24

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	655.5	601.2	105	519.5	145	2026.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2764	2515.7	445.2	2174.5	609.8	8509.3	101
Białko [g]	10%	100	29.9	30.2	1	18.9	19.8	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	28.9	0.3	24.3	5.4	73.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.3	0.1	8.4	3.6	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	11.9	0	1.7	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.3	0	3.8	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	54.4	0	0	0	192.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.04	58.48	25.38	59.35	4.32	252.58	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	14.44	20.73	5.71	3.6	59.61	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	6.97	1.83	6.5	0	23	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	2000	1170.1	377.8	1.08	1044.63	504	3097.62	155
Potas [mg]	10%	3225	644.16	1018.53	426.6	228.82	0	2318.12	72
Wapń [mg]	10%	806	307.27	111.58	6.48	31.78	0	457.12	57
Fosfor [mg]	10%	552	453.65	212.88	21.6	130.51	0	818.65	149
Magnez [mg]	10%	285	87.37	68.46	35.64	46.63	0	238.11	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.12	2.47	0.43	1.85	0	8.89	137
Witamina A [µg]	25%	324	9.9	63.32	8.1	6.3	0	87.62	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.56	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.7	4.77	0.22	2.06	0	9.77	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.37	0.19	0.03	0.15	0	0.77	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.7	0.28	0.1	0.08	0	1.17	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.8	4.31	0.51	2.51	0	11.14	180
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.94	25.26	4.85	3.78	0	39.84	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.04	0	2.9	1.4	7.74	172

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

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-11-25

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	723.9	594.5	67.3	464.8	127	1977.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.7	2498.8	284.8	1952.8	533.3	8325.6	98
Białko [g]	10%	100	35.3	35.7	0.7	19.8	7.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	18.9	0.2	15.2	5.4	52.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	0	3.2	3.2	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.5	0	3.8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.7	0.1	4.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	21.4	0	22.6	0	55.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.21	74.46	16.84	65.7	11.7	290.93	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.77	17.03	11.58	4.47	11.7	70.56	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	8.51	2.45	7.51	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.95
Sód [mg]	10%	2000	633.97	304.61	2.34	709.4	129.6	1779.93	88
Potas [mg]	10%	3225	829.56	1074.8	138.06	352.71	0	2395.14	74
Wapń [mg]	10%	806	363.25	106.06	14.04	39.41	216	738.77	92
Fosfor [mg]	10%	552	642.29	212.05	17.55	159.87	0	1031.77	186
Magnez [mg]	10%	285	120.94	58.21	9.36	52.52	0	241.03	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.87	3.86	0.35	2.11	0	10.2	157
Witamina A [µg]	25%	324	14.8	23.05	5.16	62.94	0	105.96	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	1.37	0	1.11	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	5.1	3.02	3.3	0.36	3.6	0	10.29	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.4	0.13	0.01	0.17	0	0.72	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.75	0.44	0.04	0.14	0	1.38	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.14	5.53	0.09	3.19	0	11.97	194
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.88	13.83	3.1	29.19	0	55.01	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.84	0	1.97	0.36	4.44	98

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), 2026-11-26

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	807.7	587.3	40.6	503	149.8	2088.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3398.3	2464	171.8	2106.9	625	8766.2	103
Białko [g]	10%	100	37.2	37.5	0.5	20.8	10.8	106.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	23.1	0.1	22.1	9.4	78.1	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	5.7	0	5.1	6.4	27.8	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	6.8	0	7.8	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.3	0	6.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	194.8	0	216	0	422.1	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.79	60.63	10.08	58.6	5.4	252.51	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.6	11.44	8.27	3.68	5.4	44.41	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	6.65	1.71	6.97	0	26.32	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.72
Sód [mg]	10%	2000	1409.01	634.8	0.9	628.35	54	2727.06	136
Potas [mg]	10%	3225	696.37	1574.67	170.1	450.79	0	2891.94	90
Wapń [mg]	10%	806	321.92	92.65	27	58.81	0	500.39	61
Fosfor [mg]	10%	552	454.7	462.07	16.2	260.2	0	1193.18	216
Magnez [mg]	10%	285	127.25	99.44	15.3	56.2	0	298.2	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	3.26	0.27	3.3	0	9.68	149
Witamina A [µg]	25%	324	9.26	71.21	23.1	22.44	0	126.02	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0	2.03	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.39	2.89	0.13	4.23	0	9.67	190
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.31	0.08	0.21	0	1.01	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.45	0.53	0.01	0.39	0	1.39	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.23	13.74	0.17	3.08	0	21.23	343
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.55	42.72	13.86	13.46	0	75.61	207
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	1.76	0	1.74	0.15	6.81	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: 19 (Piątek), 2026-11-27

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	665	697.7	187.9	424.2	153	2127.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2804.4	2928.5	789.9	1781.2	643.5	8947.6	106
Białko [g]	10%	100	26.6	30.5	1.7	18.8	21.6	99.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	26.5	6.3	13.8	5.4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.4	0.7	2.6	3.6	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.6	0	5.3	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.7	0	5.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	59.1	0	126.9	0	197.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.68	87.94	31.95	60.44	4.5	295.52	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.13	24.8	3.01	4.64	4.5	62.09	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	7.31	1.71	8.72	0	25.38	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.69
Sód [mg]	10%	2000	633.44	703.65	127.8	468.48	504	2437.39	121
Potas [mg]	10%	3225	616.79	1173.24	0	439.63	0	2229.67	69
Wapń [mg]	10%	806	350.71	317.17	0	46.92	0	714.8	89
Fosfor [mg]	10%	552	434.61	343.64	0	211.57	0	989.83	179
Magnez [mg]	10%	285	77.54	78.33	0	54.74	0	210.63	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.47	2.33	0	2.89	0	7.69	119
Witamina A [µg]	25%	324	8.56	83.17	0	52.25	0	143.99	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.6	0	1.62	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	5.1	3.14	5.4	0	4.07	0	12.62	248
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.23	0	0.19	0	0.7	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.59	0.61	0	0.29	0	1.49	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.63	2.87	0	3.47	0	8.98	144
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.13	49.9	0	31.35	0	86.39	237
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.95	0.35	1.3	1.4	6.09	135

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

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-11-28

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	807.9	569.6	89.2	529.4	127	2123.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3394.5	2390.4	376.7	2225.4	533.3	8920.5	104
Białko [g]	10%	100	31.1	31	0.7	20	7.9	90.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21.3	0.7	16.5	5.4	72.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.1	0	4.7	3.2	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.3	0	1.7	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.5	0.1	3.8	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.09	67	21.78	79.31	11.7	290.88	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.29	16.17	17.46	3.6	11.7	69.23	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.41	3.6	8.29	0	26.89	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.14
Sód [mg]	10%	2000	1382.32	313.17	3.6	633.15	129.6	2461.85	123
Potas [mg]	10%	3225	537.6	1584.53	241.2	285.34	0	2648.69	82
Wapń [mg]	10%	806	289.9	131.7	7.2	29.62	216	674.43	84
Fosfor [mg]	10%	552	377.51	399.79	16.2	129.79	0	923.29	167
Magnez [mg]	10%	285	69.55	106.63	5.4	46.63	0	228.22	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.11	3.59	0.54	1.96	0	9.21	141
Witamina A [µg]	25%	324	6	59.15	13.8	10.8	0	89.75	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	5.1	2.25	4.29	0.68	2.36	0	9.59	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.35	0.28	0.05	0.16	0	0.86	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.52	0.43	0.04	0.08	0	1.08	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.49	8.18	0.28	2.78	0	14.75	238
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.59	35.49	8.27	6.48	0	53.85	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.86	0.01	1.75	0.36	6.15	136

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

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-11-29

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	735.2	742.1	82.5	451.6	51	2062.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.6	3113.4	349.3	1901.1	215.1	8672.7	104
Białko [g]	10%	100	33.8	40.6	2.7	20.6	2.1	100	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	28.4	1.1	11.2	1.3	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5.3	0.3	2.4	0.2	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	12.8	0.4	2.4	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.8	0	3.9	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	131.7	41.1	57	0	555.2	185
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.17	85.78	15.32	71.36	7.55	288.2	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	18.9	9.75	4.93	7.29	56.72	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.43	9.92	0.23	8.74	0	29.34	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.36
Sód [mg]	10%	2000	725.31	866.3	17.07	846.06	756	3210.75	160
Potas [mg]	10%	3225	711.64	1729.27	15.3	591.44	0	3047.66	94
Wapń [mg]	10%	806	320.65	217.94	5.42	51.81	0	595.83	74
Fosfor [mg]	10%	552	512.71	488.75	23.29	213.73	0	1238.49	225
Magnez [mg]	10%	285	79.94	106.89	1.37	72.61	0	260.83	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.03	3.62	0.25	2.68	0	10.59	163
Witamina A [µg]	25%	324	11.61	36.91	25.88	13.61	0	88.02	27
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	1.28	0.19	1.28	0	5.33	54
witamina E [mg]	30%	5.1	3.11	5.07	0.06	2.19	0	10.45	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.28	0.33	0	0.22	0	0.85	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.85	0.55	0.05	0.19	0	1.66	302
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.75	15.58	0	3.53	0	21.89	352
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.96	22.15	0	8.16	0	37.28	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.4	0.04	2.35	2.1	8.02	178

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	2053.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8633.4	102
Białko [g]	10%	100	98.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.11	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.64	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.82	86
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3045.62	152
Potas [mg]	10%	3225	2425.07	75
Wapń [mg]	10%	806	699.66	87
Fosfor [mg]	10%	552	972.07	176
Magnez [mg]	10%	285	235.18	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.72	134
Witamina A [µg]	25%	324	169.87	52
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	34
witamina E [mg]	30%	5.1	10.36	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.82	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	1.19	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	14.18	229
Witamina C [mg]	55%	36.5	57.6	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	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.