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



"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!



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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09				
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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #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] 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zageszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. p# Sos musztardowy 100g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Czosnek 1% 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]	1. Gruszka 150g składniki: Gruszka 100% 2. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50g składniki: # Ciecierzyca po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], p# **Ser** twarogowy chudy 27% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10				
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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 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.] 8. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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) + 400g 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 100g [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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# **Ser** Mozzarella light 60g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 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** 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 400g 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. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100g 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 4% 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. Brokuły ugotowane 200g 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	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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400g 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 250g 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. 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** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 150g 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. #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 400g 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 250g [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** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #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. #**Serek** homogenizowany waniliowy 150g [składniki: **serek** naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-11-15				
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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #**Jaja** gotowane 100g 7. p# **Ser** Mozzarella light 30g [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# Rosół świąteczny 350g 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 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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 350g 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 200g 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 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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 100g 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. k# Twarożek z natką pietruszki 60g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 400g 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 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%]	1. #galaretka z brzoskwiniami 200g 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 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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.

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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała	1. p# 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 400g 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 150g 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** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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# **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: 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p# 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 400g 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 250g 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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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 100g [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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #**Jaja** gotowane 50g 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa z soczewicą 400g 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. RW Sos warzywny 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2% 5. 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 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 70g 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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 350g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 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 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. 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. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350g 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 200g 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** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. #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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #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% 7. p# **Ser** Rycki Edam light 30g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa 350g 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 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 zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #**Jaja** gotowane 50g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 400g 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 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 100g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# **Ser** twarogowy chudy 70g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy,substancja zagęszczająca – guma guar,substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabielana jogurtem 400g 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 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza **bulgur** 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200g 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 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. 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]

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

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka **żytnia** razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 4% 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 200g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150g składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała	1. Mandarynki 100g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 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]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 19 - Piątek, 2026-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 7. #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 400g 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, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 7. RW Sos warzywny 100g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2%	1. #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** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80g 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. p# Chleb zwykły 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól] 3. p# Chleb **graham** 50g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 30g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa hiszpanka z ciecierzycą 400g 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 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200g 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
1. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. p# Kompot wieloowocowy	1. # Placek biszkoptowy z	1. Herbata czarna, bez cukru	1. #Sok pomidorowy 300g

bez cukru 200g

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

2. p# Chleb zwykły 100g

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

3. p# Chleb **graham** 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80g

składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%

6. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g

[składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

7. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g

[składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]

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 350g

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 150g

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

7. Surówka z marchwi, jabłka 150g

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

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**]

200g

składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

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

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

3. p# Chleb zwykły 100g

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

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

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

5. 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

[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	519.5	705.2	230.7	496	127	2078.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.1	2956	972.2	2085.5	533.3	8732.3	104
Białko [g]	10%	100	17.3	28.2	22.4	16.9	7.9	92.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	30	5.6	15.3	5.4	71.8	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	5.7	3.6	2	3.2	19.3	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0	5.1	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.2	0.1	5.4	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	315.4	0	0.2	0	316.6	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.78	84.29	23.94	75.97	11.7	277.69	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	17.91	17.86	3.85	11.7	63.47	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	7.7	2.83	6.89	0	24.97	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.01
Sód [mg]	10%	2000	981.01	518.27	506.7	569.31	129.6	2704.9	134
Potas [mg]	10%	3225	259.41	1401.1	159.3	201.64	0	2021.47	62
Wapń [mg]	10%	806	44.65	154.46	16.2	39.34	216	470.66	59
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	423.6	20.25	126.55	0	687.05	125
Magnez [mg]	10%	285	49.7	92.64	10.8	36.55	0	189.7	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	5	0.4	1.48	0	8.35	129
Witamina A [µg]	25%	324	8.25	40.4	5.96	6.3	0	60.91	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.79	0	1.01	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.12	4.4	0.42	3.19	0	10.14	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.31	0.02	0.12	0	0.58	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.7	0.04	0.12	0	0.96	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.12	5.33	0.11	1.85	0	9.42	152
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	24.24	3.57	3.78	0	36.55	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.72	1.43	1.4	1.58	0.36	6.76	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: 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	652.4	545.9	40.6	561.1	127	1927.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.5	2286.3	171.8	2365.4	533.3	8092.5	96
Białko [g]	10%	100	25.5	26.7	0.5	18.9	7.9	79.6	81
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	24.7	0.1	11.3	5.4	68.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	4.1	0	1.7	3.2	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	9.9	0	3.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.3	0	5.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	16.7	0	0	0	25.2	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.15	57.06	10.08	100.97	11.7	261.98	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.03	14.75	8.27	5.27	11.7	52.04	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.45	6.12	1.71	10.46	0	26.74	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	2000	1079.29	712.53	0.9	475.65	129.6	2397.98	120
Potas [mg]	10%	3225	359.58	351.28	170.1	469.73	0	1350.7	42
Wapń [mg]	10%	806	90.91	67.76	27	36.57	216	438.25	54
Fosfor [mg]	10%	552	215.92	101.38	16.2	184.82	0	518.32	93
Magnez [mg]	10%	285	40.79	31.06	15.3	67.31	0	154.48	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.69	0.99	0.27	2.64	0	5.61	86
Witamina A [µg]	25%	324	13.23	22.28	23.1	14.64	0	73.26	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	0	1.01	0	2.06	21
witamina E [mg]	30%	5.1	2.15	4.37	0.13	3.58	0	10.25	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.08	0.08	0.24	0	0.54	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.09	0.01	0.1	0	0.48	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.21	3.72	0.17	4.29	0	10.4	168
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.93	13.37	13.86	8.78	0	43.95	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	1.97	0	1.32	0.36	5.99	133

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	496.8	528.4	276	636.4	153	2090.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2092.4	2213.9	1161.7	2676	643.5	8787.6	105
Białko [g]	10%	100	26.4	32.3	4.8	26.1	21.6	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	22.7	8.6	18.8	5.4	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.4	1.1	5	3.6	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	10.7	4.5	4.6	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.1	2.1	4.6	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	109.3	44.4	233.4	0	388.1	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.6	51.95	45.38	95.65	4.5	271.09	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.24	9.31	18.41	5.49	4.5	41.96	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	6.71	1.36	10.24	0	25.93	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.28
Sód [mg]	10%	2000	896.77	195.76	66.79	886.33	504	2549.66	127
Potas [mg]	10%	3225	206.13	1290.61	89.74	475.55	0	2062.04	64
Wapń [mg]	10%	806	50.05	35.65	33.29	71.71	0	190.71	23
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	182.69	43.07	317.49	0	659.91	120
Magnez [mg]	10%	285	50.06	57.64	6.18	72.37	0	186.27	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.53	1.74	0.69	4.01	0	7.99	124
Witamina A [µg]	25%	324	5.25	23.6	0.57	50.09	0	79.53	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0.18	2.13	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	5.1	1.9	3.27	1.49	3.57	0	10.25	200
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.19	0.02	0.25	0	0.59	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.09	0.15	0.06	0.45	0	0.77	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.85	4.58	0.14	4.31	0	10.9	176
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.15	14.16	0.34	30.05	0	47.71	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.54	0.18	2.46	1.4	6.37	142

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	558.6	556.3	193.5	600.9	127	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347	2338	813.5	2527.6	533.3	8559.6	102
Białko [g]	10%	100	25.9	35.3	3.6	21.5	7.9	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	16.9	6.3	17	5.4	64.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.7	0.7	4.8	3.2	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.7	0	1.8	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.8	0	4.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	78.6	0	0	0	79.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.28	70.6	31.5	95.19	11.7	284.28	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.02	11.8	4.05	4.69	11.7	37.27	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	10.04	1.89	9.99	0	29.6	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.67
Sód [mg]	10%	2000	2350.09	561.03	127.8	749.07	129.6	3917.6	195
Potas [mg]	10%	3225	299.91	2193.48	0	330.43	0	2823.83	87
Wapń [mg]	10%	806	343.27	143.99	0	33.76	216	737.03	92
Fosfor [mg]	10%	552	112.6	534.27	0	183.25	0	830.12	150
Magnez [mg]	10%	285	36.38	152.34	0	64.09	0	252.82	88
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.45	4.21	0	2.41	0	8.08	124
Witamina A [µg]	25%	324	12.22	117.21	0	45.6	0	175.04	54
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.01	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	5.1	2.38	4.12	0	2.94	0	9.45	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.39	0	0.21	0	0.74	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.59	0	0.11	0	0.79	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.3	15.42	0	4	0	21.72	351
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.33	66.88	0	27.36	0	101.58	278
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	1.55	0.35	2.08	0.36	9.79	218

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	494.5	739.5	66.9	497.7	153	1951.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2087.4	3096.8	282.5	2096.2	643.5	8206.6	98
Białko [g]	10%	100	15.2	33.2	0.5	29.1	21.6	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	31.9	0.5	12.5	5.4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	4.4	0	4.4	3.6	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	15.9	0	2.5	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.3	0.1	3.7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	74.1	0	76.1	0	158.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.06	86.33	16.33	70.6	4.5	270.83	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.01	16.76	13.09	3.45	4.5	44.83	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	13.01	2.7	7.09	0	30.35	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.11
Sód [mg]	10%	2000	299.67	450.74	2.7	1943.86	504	3200.98	160
Potas [mg]	10%	3225	329.97	1913.86	180.9	247.72	0	2672.46	83
Wapń [mg]	10%	806	87	211.98	5.4	344.31	0	648.7	81
Fosfor [mg]	10%	552	220.96	370.38	12.15	146.83	0	750.33	136
Magnez [mg]	10%	285	42.28	111.4	4.05	40.68	0	198.42	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.68	3.76	0.4	1.96	0	7.81	120
Witamina A [µg]	25%	324	9.71	55.62	10.35	8.68	0	84.36	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.69	0	1.37	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	5.1	2.19	6.39	0.51	2.09	0	11.2	219
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.35	0.04	0.12	0	0.67	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.28	0.48	0.03	0.17	0	0.98	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.23	6.66	0.21	1.94	0	11.07	178
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.82	33.37	6.2	5.2	0	50.62	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.83	1.25	0	5.39	1.4	8	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.

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	505.2	614.2	105	593.8	167.2	1985.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2124.2	2585.1	445.2	2488.4	704	8347	99
Białko [g]	10%	100	19.3	31.9	1	19.4	7.4	79.2	78
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	18.7	0.3	24.6	5.3	64.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	0.1	6.1	3.4	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	7.7	0	4.7	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.3	0	5.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	55.6	0	0	0	56.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.86	81.27	25.38	78.27	22.38	283.17	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	19.82	20.73	6.39	21.6	73.08	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	3.71	1.83	9.4	0	22.57	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	2000	501.85	470.21	1.08	995.69	48.6	2017.44	101
Potas [mg]	10%	3225	215.49	658.74	426.6	276.03	0	1576.86	49
Wapń [mg]	10%	806	48.97	43.21	6.48	28.69	0	127.36	16
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	231.71	21.6	95.33	0	463.85	84
Magnez [mg]	10%	285	37.46	47.34	35.64	34.44	0	154.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	2	0.43	1.46	0	5.36	84
Witamina A [µg]	25%	324	6.44	8.71	8.1	12.17	0	35.43	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.3	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	5.1	1.95	2.96	0.22	3.46	0	8.6	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.11	0.03	0.13	0	0.41	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.1	0.19	0.1	0.05	0	0.44	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.85	10.31	0.51	2.29	0	14.97	241
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.86	5.22	4.85	7.3	0	21.26	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.39	1.3	0	2.76	0.13	5.04	112

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	525.3	743.7	117.9	576	51	2014.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208.7	3111.3	499.6	2428.1	215.1	8462.9	101
Białko [g]	10%	100	25	35.8	2.7	29.9	2.1	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	35.5	1.2	12.2	1.3	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	9.7	0.3	4.4	0.2	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	17.1	0.4	1.8	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	4	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	107.3	41	0	0	403.1	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	75.37	24.18	91.3	7.55	272.79	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	17.37	15.64	3.12	7.29	48.13	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.47	0.35	9.4	0	28.24	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.42
Sód [mg]	10%	2000	435.07	256.99	18.71	2512.26	756	3979.05	200
Potas [mg]	10%	3225	348.51	1767.67	15.4	272.38	0	2403.98	74
Wapń [mg]	10%	806	84.97	122.17	5.47	335.8	0	548.43	69
Fosfor [mg]	10%	552	261.19	450.71	23.28	178.3	0	913.48	165
Magnez [mg]	10%	285	45.74	101.73	1.36	62.29	0	211.14	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.12	4.34	0.25	2.25	0	9.96	154
Witamina A [µg]	25%	324	8.73	40.55	0	4.2	0	53.48	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	1.57	0.19	1.01	0	5.02	50
witamina E [mg]	30%	5.1	2.19	3.3	0.06	2.16	0	7.72	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.15	0.75	0	0.2	0	1.11	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.52	0.05	0.08	0	1.11	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.9	10.7	0	3.5	0	16.11	261
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.23	24.33	0	2.52	0	32.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.2	0.71	0.05	6.97	2.1	9.94	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: 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	486.5	540.3	77.7	637.4	153	1895.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2050	2283.8	328.7	2684	643.5	7990.2	95
Białko [g]	10%	100	24.2	24.1	0.8	31.8	21.6	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11	7.3	0.2	16	5.4	40.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.1	0	4.5	3.6	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	1	0	2.7	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0.8	0.1	5.4	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	0	54.9	0	76.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	97.99	19.44	96.32	4.5	294.77	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.9	13.89	13.36	5.3	4.5	41.96	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	7.09	2.83	9.99	0	27.78	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	2000	2295.37	841.01	2.7	815.6	504	4458.69	223
Potas [mg]	10%	3225	272.01	908.12	159.3	544.63	0	1884.07	58
Wapń [mg]	10%	806	349.48	75.06	16.2	39.56	0	480.31	59
Fosfor [mg]	10%	552	114.49	196.31	20.25	324.85	0	655.9	120
Magnez [mg]	10%	285	37.46	52.16	10.8	82.49	0	182.92	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	2.34	0.4	2.77	0	7.09	109
Witamina A [µg]	25%	324	10.95	75.68	5.96	45.6	0	138.2	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.46	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	5.1	2.24	1.02	0.42	3.59	0	7.28	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.18	0.02	0.25	0	0.6	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.1	0.36	0.04	0.22	0	0.74	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.12	4.48	0.11	10.26	0	16.99	274
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	45.41	3.57	27.36	0	82.92	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.33	0	2.26	1.4	11.14	248

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	518.2	605.1	96.5	652.9	153	2025.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2180	2549	409.9	2743.3	643.5	8525.9	102
Białko [g]	10%	100	24.3	30.8	2.1	29.4	21.6	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	15	15.3	0.3	22	5.4	58.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	2.8	0	5.7	3.6	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.5	0	4.3	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.5	0	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.7	0	27.6	0	151.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.22	89.48	21.36	88.35	4.5	278.92	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.04	16.64	20.03	5.73	4.5	52.96	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	7.12	0	8.32	0	23.06	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.75
Sód [mg]	10%	2000	1008.42	406.16	2.39	1951.41	504	3872.39	193
Potas [mg]	10%	3225	271.91	1126.29	0	472.26	0	1870.47	58
Wapń [mg]	10%	806	48.13	128.25	0	341.9	0	518.28	64
Fosfor [mg]	10%	552	118.16	311.53	0	220.26	0	649.96	117
Magnez [mg]	10%	285	50.97	87.73	0	55.5	0	194.21	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.55	4	0	2.18	0	7.75	120
Witamina A [µg]	25%	324	10.91	88.51	0	49.21	0	148.63	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.65	0	1.25	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	5.1	3.1	4.15	0	3.01	0	10.27	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.21	0	0.49	0	0.84	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.41	0	0.17	0	0.67	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.14	10.41	0	5.32	0	17.87	289
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.54	53.1	0	29.52	0	89.18	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	1.12	0	5.42	1.4	9.68	215

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	670.5	593.5	40.6	543.1	127	1974.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.7	2486.8	171.8	2280.2	533.3	8282	99
Białko [g]	10%	100	26.9	32.8	0.5	22.3	7.9	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.9	25.1	0.1	19.6	5.4	79.3	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	5.5	0	4.3	3.2	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.5	0	7.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0	5.9	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	23.8	0	216	0	241.2	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.36	63.13	10.08	72.76	11.7	237.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	14.94	8.27	4.67	11.7	49.31	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.71	8.26	1.71	7.11	0	24.8	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.66
Sód [mg]	10%	2000	1274.51	209.6	0.9	618.9	129.6	2233.51	111
Potas [mg]	10%	3225	290.54	1687.17	170.1	354.34	0	2502.17	77
Wapń [mg]	10%	806	87.01	122.78	27	47.65	216	500.45	62
Fosfor [mg]	10%	552	180.4	317.02	16.2	217.54	0	731.17	132
Magnez [mg]	10%	285	52.29	100.26	15.3	41.59	0	209.46	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.55	2.89	0.27	2.77	0	7.49	116
Witamina A [µg]	25%	324	8.63	66.33	23.1	12.07	0	110.15	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.11	0	2.03	0	4.17	41
witamina E [mg]	30%	5.1	2.91	3.75	0.13	3.96	0	10.77	212
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.32	0.08	0.16	0	0.71	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.2	0.44	0.01	0.36	0	1.03	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.17	7.21	0.17	2.32	0	11.87	191
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.18	39.8	13.86	7.24	0	66.09	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.58	0	1.71	0.36	5.58	124

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-11-19

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	491.6	627	63.1	657.4	127	1966.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2069.9	2635.8	267.5	2764.4	533.3	8271.1	98
Białko [g]	10%	100	15	35.8	2.4	28.8	7.9	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.6	0	19.5	5.4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.7	0	6.8	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	9.5	0	3.2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.3	0	4.3	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.4	0	15.3	0	107.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.13	81.29	14.3	96.61	11.7	287.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.37	17.23	13.5	8.13	11.7	62.93	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.28	1.88	10.24	0	28.96	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	2000	540.01	349.39	54	953.19	129.6	2026.2	101
Potas [mg]	10%	3225	259.41	2022.44	0	488.65	0	2770.51	86
Wapń [mg]	10%	806	44.65	105.66	0	116.2	216	482.52	60
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	492.24	0	386.83	0	995.72	180
Magnez [mg]	10%	285	49.7	121.18	0	72.19	0	243.08	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	3.13	0	2.7	0	7.3	113
Witamina A [µg]	25%	324	8.25	46.02	1530	50.09	0	1634.37	504
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.09	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	5.1	2.12	4.19	3.78	3.29	0	13.4	263
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.38	0	0.24	0	0.75	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.41	0	0.49	0	0.99	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.12	16.82	0	4.42	0	23.37	376
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	27.61	26.99	30.05	0	89.62	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	0.97	0.15	2.64	0.36	5.06	112

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	505.7	622.8	89.2	621.3	153	1992.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128	2623.8	376.7	2617.5	643.5	8389.6	99
Białko [g]	10%	100	24.2	35.9	0.7	26.6	21.6	109.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	16.9	0.7	14.3	5.4	51.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.2	0	4.1	3.6	18.1	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.9	0	3.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0.1	5.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.94	83.71	21.78	101.71	4.5	285.65	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.61	18.28	17.46	6.23	4.5	51.08	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.24	4.29	3.6	10.8	0	25.94	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	2000	416.53	728.08	3.6	2096.76	504	3748.98	187
Potas [mg]	10%	3225	249.15	683.26	241.2	472.27	0	1645.89	51
Wapń [mg]	10%	806	61.48	97.14	7.2	340.42	0	506.24	63
Fosfor [mg]	10%	552	187.21	188.92	16.2	189.21	0	581.54	105
Magnez [mg]	10%	285	40.88	47.11	5.4	68.46	0	161.86	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	2.33	0.54	2.69	0	7.64	117
Witamina A [µg]	25%	324	4.35	62.22	13.8	52.27	0	132.65	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.04	2.97	0.68	4.03	0	9.73	190
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.13	0.05	0.23	0	0.56	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.29	0.04	0.12	0	0.72	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.84	3.17	0.28	4.54	0	9.85	159
Witamina C [mg]	55%	36.5	2.61	37.33	8.27	31.36	0	79.59	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	2.02	0.01	5.82	1.4	9.37	207

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	485.8	661	105	521.3	127	1900.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2047.3	2774.5	445.2	2196.5	533.3	7997	94
Białko [g]	10%	100	23.9	30.6	1	28.2	7.9	91.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11	24	0.3	12	5.4	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.2	0.1	2.9	3.2	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	7.7	0	3.3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0	4.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	30.3	0	52.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	85.67	25.38	79.27	11.7	278.54	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	14.49	20.73	3.98	11.7	55.99	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	10.26	1.83	8.46	0	28.1	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.23
Sód [mg]	10%	2000	2294.29	166.4	1.08	811.19	129.6	3402.58	170
Potas [mg]	10%	3225	268.77	1386.02	426.6	402.65	0	2484.05	76
Wapń [mg]	10%	806	346.24	139.83	6.48	43.46	216	752.03	93
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	311.97	21.6	214.52	0	663.31	121
Magnez [mg]	10%	285	37.1	112.91	35.64	59.04	0	244.71	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	2.84	0.43	2.46	0	7.13	110
Witamina A [µg]	25%	324	9.44	98.81	8.1	10.92	0	127.28	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.62	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	5.1	2.17	4.33	0.22	2.33	0	9.06	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.44	0.03	0.19	0	0.8	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.28	0.1	0.14	0	0.61	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.11	6.46	0.51	5.29	0	14.38	231
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.66	59.29	4.85	6.55	0	76.37	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	0.46	0	2.25	0.36	8.5	188

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	477.3	677.2	179.2	600.2	51	1985	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2008.1	2841.6	749.3	2526	215.1	8340.3	100
Białko [g]	10%	100	19.2	42.1	5.5	22.2	2.1	91.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	25.3	9.6	15.9	1.3	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4	3	3.4	0.2	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	11.3	4.2	3.6	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.8	1.6	5	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	135.7	31.1	0.3	0	401.6	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	75.12	17.69	97.12	7.55	271.86	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.91	18.74	8.82	6.78	7.29	46.56	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.04	0.39	10.3	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	2000	378.12	306.75	21.45	814.71	756	2277.05	114
Potas [mg]	10%	3225	340.8	1323.86	45.65	460.95	0	2171.28	67
Wapń [mg]	10%	806	90.87	106.07	30.26	70	0	297.22	37
Fosfor [mg]	10%	552	249.45	266.07	59.19	226.67	0	801.39	145
Magnez [mg]	10%	285	45.02	65.76	3.59	67.42	0	181.8	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.99	3.14	0.2	2.84	0	9.18	141
Witamina A [µg]	25%	324	8.73	55.21	0.11	13.99	0	78.05	24
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	0.94	0.13	1.02	0	4.24	41
witamina E [mg]	30%	5.1	2.16	5.13	1.17	3.35	0	11.83	232
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.21	0.01	0.23	0	0.61	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.41	0.29	0.11	0.18	0	1.01	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.9	6.63	0.05	4.09	0	12.68	205
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.23	33.13	0.06	8.39	0	46.83	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	0.85	0.05	2.26	2.1	5.69	126

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	510.4	913	66.9	480.5	127	2098.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	3827.3	282.5	2021.5	533.3	8813.6	105
Białko [g]	10%	100	27	40.1	0.5	21.1	7.9	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	40.6	0.5	14	5.4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	9.3	0	2.3	3.2	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.1	0	2.4	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.4	0.1	3.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	65.2	0	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.51	99.05	16.33	70.69	11.7	272.3	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	26.56	13.09	3.09	11.7	59.18	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.09	4.62	2.7	6.55	0	21.96	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	2000	1927.02	237.88	2.7	663.07	129.6	2960.28	147
Potas [mg]	10%	3225	363.63	578.3	180.9	203.45	0	1326.29	41
Wapń [mg]	10%	806	369.37	204.47	5.4	32.52	216	827.76	103
Fosfor [mg]	10%	552	197.27	390.23	12.15	134.51	0	734.17	133
Magnez [mg]	10%	285	45.86	42.91	4.05	36.81	0	129.64	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.06	2.01	0.4	1.7	0	6.18	95
Witamina A [µg]	25%	324	10.94	24.86	10.35	4.39	0	50.55	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.52	0.69	0	1.32	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.02	5.55	0.51	1.95	0	10.04	197
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.28	0.04	0.12	0	0.59	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.19	0.75	0.03	0.14	0	1.12	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.8	2.62	0.21	1.82	0	8.46	135
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	14.91	6.2	2.63	0	30.33	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.35	0.66	0	1.84	0.36	7.4	164

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	474.8	614.9	105	655.8	145	1995.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1999.7	2573.2	445.2	2756.8	609.8	8385	100
Białko [g]	10%	100	22.9	31.2	1	27.9	19.8	103	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	29.3	0.3	20.3	5.4	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.4	0.1	8.4	3.6	20.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.1	0	1.8	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.4	0	4.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0	185.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.5	60.02	25.38	95.28	4.32	258.52	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	15.17	20.73	6.75	3.6	50.75	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	7.3	1.83	9.9	0	26.58	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	2000	1013.86	389.63	1.08	969.03	504	2877.61	143
Potas [mg]	10%	3225	307.56	1056.42	426.6	286.87	0	2077.46	65
Wapń [mg]	10%	806	61.75	117.79	6.48	37.72	0	223.75	29
Fosfor [mg]	10%	552	190	224.86	21.6	179.65	0	616.11	112
Magnez [mg]	10%	285	54.2	71.14	35.64	63.37	0	224.36	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.27	2.64	0.43	2.45	0	7.8	121
Witamina A [µg]	25%	324	8.25	65.44	8.1	6.3	0	88.09	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.62	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	5.1	2.3	4.87	0.22	2.25	0	9.66	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.2	0.03	0.21	0	0.6	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.29	0.1	0.1	0	0.76	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.14	4.63	0.51	3.53	0	10.82	175
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	26.53	4.85	3.78	0	40.12	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	1.08	0	2.69	1.4	7.19	160

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	484.1	687.4	67.3	566.2	127	1932.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2044.5	2890.2	284.8	2382.6	533.3	8135.6	95
Białko [g]	10%	100	23.5	38.9	0.7	22.7	7.9	93.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	7.1	21.1	0.2	15.6	5.4	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	2.9	0	3.2	3.2	11.1	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.6	0	3.8	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.3	0.1	4.9	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	24.6	0	22.6	0	49.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.56	90.37	16.84	88.2	11.7	292.69	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	20.73	11.58	5.28	11.7	64.72	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.26	10.2	2.45	9.17	0	30.1	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.1
Sód [mg]	10%	2000	307.72	352.99	2.34	727.4	129.6	1520.06	75
Potas [mg]	10%	3225	369.21	1283.83	138.06	352.71	0	2143.82	66
Wapń [mg]	10%	806	109.09	128.42	14.04	39.41	216	506.98	64
Fosfor [mg]	10%	552	264.97	234.17	17.55	159.87	0	676.57	122
Magnez [mg]	10%	285	42.41	69.09	9.36	52.52	0	173.38	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.73	4.7	0.35	2.11	0	8.9	136
Witamina A [µg]	25%	324	13.23	27.97	5.16	62.94	0	109.31	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.43	0	1.11	0	3.59	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.13	3.71	0.36	3.6	0	9.81	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.15	0.01	0.17	0	0.49	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.37	0.48	0.04	0.14	0	1.03	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.26	6.08	0.09	3.19	0	11.63	188
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.93	16.78	3.1	29.19	0	57.02	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.85	0.98	0	2.02	0.36	3.8	84

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	561.5	720.7	40.6	563.4	127	2013.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358.5	3018.8	171.8	2363	533.3	8445.6	100
Białko [g]	10%	100	26.2	41.1	0.5	22.3	7.9	98.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	32	0.1	22.1	5.4	79	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	7	0	5.1	3.2	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11	0	7.7	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.5	0	5.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	213.6	0	216	0	430.5	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.74	71.29	10.08	72.46	11.7	240.28	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	14.18	8.27	4.44	11.7	42.92	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	8.48	1.71	7.48	0	25.69	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	2000	1072.09	730.82	0.9	567.15	129.6	2500.57	125
Potas [mg]	10%	3225	242.85	1787.92	170.1	412.09	0	2612.97	81
Wapń [mg]	10%	806	51.85	132.78	27	54.85	216	482.5	59
Fosfor [mg]	10%	552	115.93	511.12	16.2	227.44	0	870.7	158
Magnez [mg]	10%	285	49.34	112.53	15.3	45.04	0	222.22	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	3.99	0.27	2.9	0	8.74	134
Witamina A [µg]	25%	324	7.53	91.09	23.1	22.44	0	144.17	44
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.77	0	2.03	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	5.1	1.78	4.55	0.13	4.11	0	10.6	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.37	0.08	0.17	0	0.74	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.62	0.01	0.37	0	1.09	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.86	14.09	0.17	2.4	0	18.54	299
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.51	54.65	13.86	13.46	0	86.5	237
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.03	0	1.57	0.36	6.25	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: 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	503.2	735.1	187.9	507.2	153	2086.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2120	3087.4	789.9	2131.8	643.5	8772.8	104
Białko [g]	10%	100	18.1	31.9	1.7	22.1	21.6	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	26.6	6.3	15.1	5.4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	5.5	0.7	2.6	3.6	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	11.8	0	5.9	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.7	0	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	62	0	126.9	0	190.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.65	95.53	31.95	75.49	4.5	292.14	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.52	27.92	3.01	5.7	4.5	55.67	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	7.52	1.71	9.86	0	26.77	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	2000	305.05	737.19	127.8	437.57	504	2111.61	105
Potas [mg]	10%	3225	252.85	1251.73	0	421.79	0	1926.38	60
Wapń [mg]	10%	806	99.8	361.22	0	44.34	0	505.37	63
Fosfor [mg]	10%	552	191.71	359.17	0	180.42	0	731.31	133
Magnez [mg]	10%	285	40.57	84.78	0	44.55	0	169.91	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	2.33	0	2.55	0	6.46	99
Witamina A [µg]	25%	324	6.91	89.62	0	52.97	0	149.51	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.25	0	1.62	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	5.1	2.89	5.51	0	4.23	0	12.64	248
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.25	0	0.16	0	0.55	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.25	0.57	0	0.28	0	1.11	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.91	2.28	0	2.86	0	7.06	114
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.14	53.77	0	31.78	0	89.7	245
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.84	2.04	0.35	1.21	1.4	5.27	117

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	609.3	657.9	89.2	529.4	127	2013.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2555.1	2760.9	376.7	2225.4	533.3	8451.5	99
Białko [g]	10%	100	21	34.1	0.7	20	7.9	83.9	84
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	24.5	0.7	16.5	5.4	71.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	3.5	0	4.7	3.2	20.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0	1.7	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.4	0.1	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	0	0	0	84.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.44	79.69	21.78	79.31	11.7	271.93	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.57	18.54	17.46	3.6	11.7	60.88	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.43	9.2	3.6	8.29	0	28.53	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	2000	1053.28	348.68	3.6	633.15	129.6	2168.32	108
Potas [mg]	10%	3225	201	1886.51	241.2	285.34	0	2614.06	80
Wapń [mg]	10%	806	44.38	162.74	7.2	29.62	216	459.95	58
Fosfor [mg]	10%	552	113.86	449.84	16.2	129.79	0	709.69	129
Magnez [mg]	10%	285	36.38	126.14	5.4	46.63	0	214.56	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	4.3	0.54	1.96	0	8.07	123
Witamina A [µg]	25%	324	4.35	71.56	13.8	10.8	0	100.51	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	5.1	1.86	4.97	0.68	2.36	0	9.88	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.35	0.05	0.16	0	0.69	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.5	0.04	0.08	0	0.71	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.82	9.21	0.28	2.78	0	14.11	228
Witamina C [mg]	55%	36.5	2.61	42.94	8.27	6.48	0	60.31	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.96	0.01	1.75	0.36	5.42	120

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	605.5	796.6	82.5	512	51	2047.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2548.3	3341.5	349.3	2157.3	215.1	8611.7	103
Białko [g]	10%	100	36.2	45	2.7	22	2.1	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17	31	1.1	11.2	1.3	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.3	0.3	2.4	0.2	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0.4	2.3	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.2	0	3.7	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.3	41.1	57	0	245.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.52	89.89	15.32	85.22	7.55	278.53	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	20.23	9.75	5.69	7.29	52.69	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	11.14	0.23	9.25	0	28.18	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.78
Sód [mg]	10%	2000	1106.29	895.64	17.07	784.86	756	3559.88	178
Potas [mg]	10%	3225	268.77	1892.47	15.3	552.74	0	2729.29	84
Wapń [mg]	10%	806	43.57	233.3	5.42	47.85	0	330.15	41
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	551.37	23.29	180.97	0	870.85	158
Magnez [mg]	10%	285	37.1	117.2	1.37	61.45	0	217.13	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	4.19	0.25	2.28	0	8.12	125
Witamina A [µg]	25%	324	9.44	41.68	25.88	13.61	0	90.63	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.72	0.19	1.28	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	5.1	2.17	5.35	0.06	2.07	0	9.66	190
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.36	0	0.18	0	0.68	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.65	0.05	0.18	0	0.97	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.11	17.39	0	2.85	0	22.38	361
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.66	25.01	0	8.16	0	38.84	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	2.48	0.04	2.18	2.1	8.89	198

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	2000.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8409.5	100
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.6	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	274.38	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.78	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.84	89
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2880.25	144
Potas [mg]	10%	3225	2174.76	67
Wapń [mg]	10%	806	477.84	59
Fosfor [mg]	10%	552	719.59	130
Magnez [mg]	10%	285	196.05	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.67	118
Witamina A [µg]	25%	324	174.48	54
Witamina D [µg]	10%	10	3.37	33
witamina E [mg]	30%	5.1	10.11	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.66	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.86	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	14.03	226
Witamina C [mg]	55%	36.5	60.34	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0
Sól [g]	10%	5	7.2	160

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.