Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 9-29.11.2026 rok (21 dni)



"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!



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. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. #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] 8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. **Jaja** gotowane w koszulce 50g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. 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% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** twarogowy półtłusty 44% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. p# Kompot wieloowocowy	1. #sok z marchwi z cukinią	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# **Jogurt** naturalny

bez cukru 200g

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

2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g

składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%]

3. p# Chleb kawior 100g

[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]

4. p# Bułka kajzerka 55g

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

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

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

6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g

składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%

7. #Parówki z szynki 80g

[składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]

8. #Ketchup tomatini łagodny m 30g

[składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]

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 + 350g

składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Przyprawa curry PRYMAT (M) [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]

3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150g

składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, **Seler** korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała

4. p#O Pulpety z indyka duszone 130g

składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała, Majeranek suszony

5. 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]

6. 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]

300g

200g

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

2. p# Chleb kawior 130g

[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]

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

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

4. Cukinia i roszponka 80g

składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%

5. 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

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. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. # Udko kurczaka gotowane 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	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 kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250] 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-12				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w 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.] 8. p# **Serek** wiejski lekki PIĄTNICA 70g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, 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. RW Zupa krem z marchwi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnie 20%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150g	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. RW Miruna gotowana 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 5. Gnocchi szpinakowe 200g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. p# Sos koperkowy 100g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (**mleko**) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5% 7. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. #ciastka biszkoptowe 20g [składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. # 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%	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-11-14				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. #pasztet (kurczak+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# Zupa buraczkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260g 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% 4. Makaron jasny gotowany 250g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 5. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-11-15				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. RW Jajecznica na parze 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. 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 kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80g 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-11-16				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# 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 krem wielowarzywny 350g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 3. #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] 4. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-11-17				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. k# Twarożek (chudy) z natką pietruszki 60g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, 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 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt 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 szpinakowa z jajkiem 350g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Koperek suszony Prymat (**mleko, jaja, soja, seler** korzeniowy, **orzechy, gorczyca**) [składniki: koperek suszony], Sól biała 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. #galaretka z brzoskwiniami 150g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], Brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony	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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa 350g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300g składniki: Marchew 33%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100g składniki: Woda wodociągowa 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50g 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% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# 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 buraczkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE 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 kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 6. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 12 - Piątek, 2026-11-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 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.] 8. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielana 350g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60g składniki: #**Dorsz** mrożony 24% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 13 - Sobota, 2026-11-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80g 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 70g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, 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. k# Zupa kalafiorowa 250g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 6. p#o Schab gotowany 100g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Galaretka drobiowa 150g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-11-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznica na parze 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. K#o Udko kurczaka gotowane 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony, Sól biała, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 5. Ryż biały ugotowany 150g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony 7. p# Sos koperkowy 100g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (**mleko**) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkiem gotowanym 60g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 35% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-11-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #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% 8. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, 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 pomidorowa, zabielana 250g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa 60g składniki: #**Dorsz** mrożony 43% [składniki: **ryba**], p# **Ser** twarogowy chudy 39% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-11-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #**Jaja** gotowane 50g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa dyniowa z kuskusem 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, Dynia 14%, Ziemniaki średnie 11%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 6% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 6% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Kasza kuskus (**pszenica**) 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 150g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 17 - Środa, 2026-11-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca – sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabielana jogurtem 350g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Sól biała 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony, Papryka słodka Kamis (**mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy**, gorczyca**) [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza **jęczmienna** 100%]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 70g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 8. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza **jęczmienna** perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. # Udko kurczaka gotowane 130g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #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%	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

Dzień: 19 - Piątek, 2026-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon 1% 8. p# Dżem brzoskwiniowy 25g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnie 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. RW Miruna gotowana 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 4. RW Marchewka. gotowana. 150g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała	1. # Biszkopty okrągłe M 20g [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** scomber scombrus (ss) lub scomber japonicus (sj), obszar połowu: północno-wschodni atlantyk fao 27 lub środkowo-wschodni atlantyk fao 34 lub ocean spokojny fao 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (otm) lub sieci stawne (kotwiczone) (gns) lub okrężnice (ps)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, p# **Ser** twarogowy chudy 16% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Koper ogrodowy 1%	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 20 - Sobota, 2026-11-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80g 7. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, # Kasza **manna** 3% [składniki: z **pszenicy** 100%], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała, Majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-11-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznica na parze 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Marchew 15%, #**Jaja** gotowane 15%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	578.1	37.8	520.2	127	2047.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2431.5	160.1	2195.4	533.3	8629.2	102
Białko [g]	10%	100	28.4	20.8	0.1	21.4	7.9	78.8	78
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	17.6	0	12.3	5.4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.1	0	2.7	3.2	16.8	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	4	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.41	87.83	9.9	81.23	11.7	318.08	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.55	16.5	9.18	5.3	11.7	65.25	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.46	1.62	0.75	0	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.44
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	295.38	0	914.85	129.6	2587.49	129
Potas [mg]	10%	2950	572.1	1282.94	0	220.94	0	2075.99	69
Wapń [mg]	10%	752	269.18	145.12	0	45.85	216	676.17	90
Fosfor [mg]	10%	524	301.12	323.48	0	95.57	0	720.18	137
Magnez [mg]	10%	255	45.39	84.33	0	20.64	0	150.36	59
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.49	3.77	0	0.53	0	5.81	88
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	38.56	0	6.46	0	59.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.63	0	2.31	0	7.52	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.16	0.27	0	0.05	0	0.49	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.46	0	0.15	0	1.02	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.49	4.64	0	0.33	0	6.47	155
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	23.13	0	3.87	0	35.5	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.82	0	2.54	0.36	6.46	143

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	819.7	560.8	112	459.2	127	2079	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2356.2	473.8	1938.2	533.3	8748.4	104
Białko [g]	10%	100	32.1	30.8	1.3	16	7.9	88.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	19.8	1.3	10.4	5.4	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	2.8	0	1.7	3.2	18.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	3.5	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.1	0	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89.5	0	0	0	100.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.99	67.54	24.3	75.72	11.7	290.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.44	18.9	21.6	3.63	11.7	76.28	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	5.52	1.35	1.11	0	11.47	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	637.94	32.4	566.96	129.6	2947.78	147
Potas [mg]	10%	2950	545.43	972.02	0	260.57	0	1778.03	60
Wapń [mg]	10%	752	296.29	65.63	0	20.82	216	598.75	80
Fosfor [mg]	10%	524	288.23	353.59	0	28.52	0	670.35	127
Magnez [mg]	10%	255	47.05	72.45	0	20.73	0	140.24	54
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.49	2.12	0	0.6	0	4.23	64
Witamina A [µg]	25%	233	12.67	37.4	0	7.43	0	57.51	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.18	0	1.01	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	3.6	2.34	3.85	0	2.42	0	8.62	239
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.15	0	0.05	0	0.38	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.44	0.29	0	0.03	0	0.77	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.15	7.83	0	0.55	0	9.54	228
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.6	5.92	0	4.45	0	17.99	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	1.77	0.09	1.57	0.36	7.36	163

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	796.3	517.1	276	532.2	153	2274.7	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3359	2176.8	1161.7	2242.7	643.5	9583.8	115
Białko [g]	10%	100	38.4	37.2	4.8	20.3	21.6	122.4	122
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	14.1	8.6	14.9	5.4	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	2.9	1.1	4	3.6	20.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	4.5	2.9	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	2.1	3.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.3	44.4	116.7	0	290.8	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.85	63.71	45.38	79.38	4.5	312.83	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	9.84	18.41	3.19	4.5	51.14	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	6.92	1.36	0.77	0	12.58	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.37
Sód [mg]	10%	2000	1244.69	200.72	66.79	1016.38	504	3032.6	151
Potas [mg]	10%	2950	561.02	1790.71	89.74	227.17	0	2668.65	91
Wapń [mg]	10%	752	274.8	112.87	33.29	29.77	0	450.74	60
Fosfor [mg]	10%	524	309.76	257.24	43.07	81.1	0	691.19	131
Magnez [mg]	10%	255	55.11	91.66	6.18	10.77	0	163.74	64
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.48	3.16	0.69	1.21	0	6.56	99
Witamina A [µg]	25%	233	7.36	45.23	0.57	12.41	0	65.59	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0.18	1.57	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	3.6	2.03	1.61	1.49	2.25	0	7.39	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.3	0.02	0.05	0	0.55	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.29	0.06	0.19	0	0.94	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.14	5.67	0.14	0.63	0	7.58	180
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.41	27.13	0.34	7.45	0	39.35	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.55	0.18	2.82	1.4	7.58	168

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

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	729.2	634.8	41.5	543.8	127	2076.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	2674	175.4	2290.6	533.3	8751.7	103
Białko [g]	10%	100	33.5	42.5	0.3	20.2	7.9	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	15.2	0.3	16.4	5.4	52.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	0	4.8	3.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.5	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.9	0	0	0	84.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.21	86.62	10.08	79.16	11.7	305.78	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.35	19.33	9.72	2.97	11.7	60.07	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	9.62	1.71	0.74	0	17.25	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	240.31	0	928.06	129.6	2509.26	125
Potas [mg]	10%	2950	668.58	2235.45	0	171.78	0	3075.83	105
Wapń [mg]	10%	752	285.02	307.86	0	15.33	216	824.22	110
Fosfor [mg]	10%	524	408.4	658.53	0	22.26	0	1089.19	208
Magnez [mg]	10%	255	87.15	146.06	0	16.35	0	249.58	97
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.61	3.21	0	0.45	0	6.28	96
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	89.02	0	5.64	0	108.8	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.01	0	2.12	21
witamina E [mg]	30%	3.6	2.98	3.83	0	1.54	0	8.36	233
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.29	0.41	0	0.04	0	0.76	218
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.43	0.69	0	0.02	0	1.16	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.51	17.28	0	0.25	0	19.05	453
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	53.41	0	3.38	0	65.28	277
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.66	0	2.57	0.36	6.27	139

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	703.9	675.7	66.3	433.4	153	2032.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2841.5	280.8	1830	643.5	8571	102
Białko [g]	10%	100	26.4	31.5	1.9	21.2	21.6	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	20.4	0.8	9.1	5.4	47.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	8	0.3	2.1	3.6	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.5	0	2.4	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.1	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	43.9	0	76.1	0	138.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.04	96.07	12.96	67.27	4.5	304.86	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.53	23.86	0.34	2.51	4.5	48.75	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.48	0.34	1.36	0	14.2	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.8
Sód [mg]	10%	2000	822.26	810.21	8.64	619.96	504	2765.09	138
Potas [mg]	10%	2950	618.87	1075.31	0	221.98	0	1916.16	65
Wapń [mg]	10%	752	337.56	163.8	0	34.17	0	535.53	72
Fosfor [mg]	10%	524	399.6	204.11	0	65.56	0	669.27	128
Magnez [mg]	10%	255	60.36	60.21	0	13.86	0	134.44	53
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.61	2.7	0	1.27	0	5.6	84
Witamina A [µg]	25%	233	6.99	22.25	0	15.28	0	44.52	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.37	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.96	2.46	0	2.17	0	6.6	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.19	0.2	0	0.05	0	0.45	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.61	0.3	0	0.16	0	1.08	293
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.1	3.64	0	0.55	0	5.31	126
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.19	13.35	0	9.16	0	26.71	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.25	0.02	1.72	1.4	6.91	153

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	755.8	551.9	105	502.2	127	2042.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185	2323.6	445.2	2112.8	533.3	8600.1	102
Białko [g]	10%	100	32.7	28.5	1	15.9	7.9	86.2	87
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.4	0.3	17.2	5.4	58.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	2.8	0.1	5.6	3.2	18.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.7	0	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.7	0	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	48.3	0	0	0	58.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.66	74.18	25.38	71.3	11.7	298.22	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.92	14.4	20.73	6.05	11.7	68.81	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	3.46	1.83	0.84	0	12.16	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	2000	1021.93	232.48	1.08	1033.83	129.6	2418.92	121
Potas [mg]	10%	2950	532.14	576.21	426.6	180.13	0	1715.1	58
Wapń [mg]	10%	752	265.58	39.04	6.48	14.68	216	541.79	72
Fosfor [mg]	10%	524	252.52	201.65	21.6	23.05	0	498.83	94
Magnez [mg]	10%	255	40.71	41.57	35.64	17.29	0	135.21	53
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.2	1.79	0.43	0.43	0	3.87	59
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	7.81	8.1	5.4	0	35.45	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	3.6	2.48	2.57	0.22	1.52	0	6.8	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.15	0.1	0.03	0.04	0	0.34	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.38	0.16	0.1	0.02	0	0.67	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.21	8.95	0.51	0.27	0	10.95	260
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	4.68	4.85	3.24	0	21.27	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.64	0	2.87	0.36	6.04	134

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	767	584.4	117.9	517.8	51	2038.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	499.6	2189.5	215.1	8594.1	102
Białko [g]	10%	100	33.3	34.3	2.7	29.3	2.1	101.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	1.2	8.3	1.3	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	0.3	2	0.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	0.4	1.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	41	0.9	0	404.4	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.61	72.72	24.18	82.05	7.55	305.13	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	16.18	15.64	7.33	7.29	61.04	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.35	1.58	0	14.94	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	18.71	1125.72	756	3029.91	152
Potas [mg]	10%	2950	682.82	1375.9	15.4	293.89	0	2368.03	81
Wapń [mg]	10%	752	317.98	91.37	5.47	76.6	0	491.44	65
Fosfor [mg]	10%	524	490.68	253.61	23.28	120.25	0	887.82	169
Magnez [mg]	10%	255	66.16	77.11	1.36	17.74	0	162.38	64
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.44	2.67	0.25	1.46	0	7.83	118
Witamina A [µg]	25%	233	7.96	36.16	0	6	0	50.13	22
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.03	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	3.6	2.55	2.76	0.06	1.49	0	6.87	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.22	0.26	0	0.02	0	0.51	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.84	0.26	0.05	0.24	0	1.41	383
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.19	6.17	0	0.35	0	7.73	184
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.78	21.7	0	3.59	0	30.08	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.05	3.12	2.1	7.57	169

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	820	481.1	105	481.9	77.7	1966	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.3	2032.4	445.2	2031.9	330.4	8295.5	98
Białko [g]	10%	100	37.5	23.6	1	23.2	12.4	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	7.6	0.3	12.7	0	42.2	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.3	0.1	3.7	0	12.1	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	1.7	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	0.9	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	32.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.12	82.44	25.38	68.86	7.02	305.83	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.01	15.14	20.73	3.02	7.02	65.93	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.02	5.95	1.83	0.74	0	14.56	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	12.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.05
Sód [mg]	10%	2000	1213.04	814.95	1.08	874.02	54	2957.1	149
Potas [mg]	10%	2950	767.54	978.82	426.6	300.3	0	2473.28	83
Wapń [mg]	10%	752	351.07	122.82	6.48	18.81	0	499.19	67
Fosfor [mg]	10%	524	470.79	212.87	21.6	107.22	0	812.49	155
Magnez [mg]	10%	255	96.8	62.11	35.64	27.39	0	221.96	87
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.6	2.5	0.43	0.67	0	7.21	110
Witamina A [µg]	25%	233	8.11	80.61	8.1	5.64	0	102.46	43
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	3.6	3.17	1.32	0.22	1.64	0	6.36	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.21	0.03	0.07	0	0.6	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.57	0.3	0.1	0.09	0	1.06	289
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.22	3.98	0.51	4.02	0	9.73	232
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.86	48.36	4.85	3.38	0	61.48	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	2.26	0	2.42	0.15	7.39	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: 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	782.7	603.4	72.4	466.8	153	2078.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3300.5	2541.5	307.4	1963.7	643.5	8756.8	104
Białko [g]	10%	100	38.7	39.6	1.5	14.7	21.6	116.3	118
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	16.7	0.2	15.4	5.4	56.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.3	0	2.5	3.6	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7.2	0	1.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.7	0	3.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	144.9	0	0	0	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.88	75.62	16.02	68.08	4.5	281.11	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.69	16.68	15.02	3.37	4.5	56.29	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	4.33	0	1.85	0	11.3	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.99
Sód [mg]	10%	2000	1275.54	246.61	1.79	677.08	504	2705.04	135
Potas [mg]	10%	2950	690.58	1303.89	0	288.65	0	2283.14	77
Wapń [mg]	10%	752	322.62	169.05	0	26.83	0	518.5	69
Fosfor [mg]	10%	524	492.61	453.26	0	54.58	0	1000.46	191
Magnez [mg]	10%	255	100.32	99.74	0	20.72	0	220.79	86
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.7	4.63	0	0.98	0	8.32	126
Witamina A [µg]	25%	233	9.24	29.47	0	15.5	0	54.22	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.58	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	3.6	3.4	2.94	0	2.03	0	8.38	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.31	0.22	0	0.07	0	0.61	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.58	0.5	0	0.06	0	1.15	312
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.22	15.68	0	0.73	0	17.64	420
Witamina C [mg]	55%	23.5	5.54	17.68	0	9.3	0	32.53	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.68	0	1.88	1.4	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: 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	833.7	642.7	80.4	420.8	77.7	2055.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2707.8	341.2	1769	330.4	8654.9	103
Białko [g]	10%	100	32.4	43.1	1.8	17.4	12.4	107.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	14.8	0	15.4	0	58.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.5	0	3.6	0	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	4.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.6	0	4.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	83.2	0	108	0	202	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.03	89.46	18.9	53.36	7.02	282.78	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	20.4	18.9	2.83	7.02	68.19	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	10.73	1.35	0.77	0	16.23	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	281.77	518.4	711.71	54	3082.94	155
Potas [mg]	10%	2950	542.1	1740.88	0	222.77	0	2505.76	85
Wapń [mg]	10%	752	281.35	235.54	0	23.81	0	540.71	71
Fosfor [mg]	10%	524	304.16	659.88	0	74.82	0	1038.87	198
Magnez [mg]	10%	255	52.45	174.19	0	10.23	0	236.88	93
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.28	5.91	0	1.13	0	9.33	142
Witamina A [µg]	25%	233	7.2	41.64	0	12.41	0	61.26	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.52	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	3.14	0	2.87	0	7.95	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.69	0	0.05	0	1.03	295
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.49	0.71	0	0.17	0	1.38	374
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.95	17.42	0	0.62	0	20.01	477
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.32	24.98	0	7.45	0	36.76	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.78	1.44	1.97	0.15	7.7	172

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	768.3	437.8	63.1	557.6	127	1954.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242	1842.3	267.5	2348.3	533.3	8233.6	97
Białko [g]	10%	100	26	34.5	2.4	23	7.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.8	0	17	5.4	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1.8	0	5.6	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.3	0	2.1	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.2	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	82	0	7.6	0	100	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	128.81	52.11	14.3	78.35	11.7	285.29	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.77	16.1	13.5	4.18	11.7	68.27	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.5	1.88	0.74	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	10%	2000	851.65	239.46	54	1109.86	129.6	2384.58	119
Potas [mg]	10%	2950	572.1	1697.44	0	222.63	0	2492.19	85
Wapń [mg]	10%	752	269.18	91.51	0	57.63	216	634.33	85
Fosfor [mg]	10%	524	301.12	459.97	0	124.41	0	885.5	169
Magnez [mg]	10%	255	45.39	107.56	0	20.4	0	173.36	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.49	3.05	0	0.54	0	5.1	77
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	27.44	1530	5.64	0	1577.22	677
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.05	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.47	3.78	1.57	0	10.39	289
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.16	0.3	0	0.05	0	0.52	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.36	0	0.21	0	0.98	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.49	17.76	0	0.33	0	19.59	467
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	16.46	26.99	3.38	0	55.33	235
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.66	0.15	3.08	0.36	5.96	132

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	711.1	627.6	37.8	534.2	153	2063.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2637.4	160.1	2255.3	643.5	8697.8	104
Białko [g]	10%	100	38.6	32.5	0.1	24.2	21.6	117.1	118
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	21.1	0	11.5	5.4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	6.8	0	1.9	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	4.5	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0.9	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.35	80.25	9.9	84.23	4.5	284.24	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.96	20.32	9.18	4.87	4.5	54.84	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	6.94	1.62	1.64	0	13.21	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	758.42	0	678.09	504	3263.41	163
Potas [mg]	10%	2950	557.67	794.54	0	267.19	0	1619.41	55
Wapń [mg]	10%	752	294.13	108.49	0	66.4	0	469.03	62
Fosfor [mg]	10%	524	293.85	192	0	130.17	0	616.03	118
Magnez [mg]	10%	255	55.18	51.68	0	15.53	0	122.4	48
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.32	2.55	0	0.83	0	4.71	72
Witamina A [µg]	25%	233	6.73	62.08	0	12.46	0	81.27	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	2.67	0	2.94	0	7.55	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.18	0	0.06	0	0.43	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.41	0.3	0	0.26	0	0.98	267
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.98	3.35	0	0.67	0	5.01	120
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.04	37.24	0	7.47	0	48.76	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	2.1	0	1.88	1.4	8.15	181

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	735.7	581.7	105	433.7	127	1983.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.1	2446.1	445.2	1824	533.3	8355.9	99
Białko [g]	10%	100	36.9	29.8	1	21.2	7.9	97	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	18.4	0.3	15	5.4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.3	0.1	4.2	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	4	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	30.3	0	55.8	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.75	77.64	25.38	53.93	11.7	289.41	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.56	16.13	20.73	3.07	11.7	72.21	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	6.91	1.83	1.41	0	16.98	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	2000	1401.58	183.61	1.08	744.91	129.6	2460.8	122
Potas [mg]	10%	2950	599.97	1356.09	426.6	371.19	0	2753.86	93
Wapń [mg]	10%	752	289.27	86.26	6.48	25.99	216	624	82
Fosfor [mg]	10%	524	251.15	216.32	21.6	98.98	0	588.06	112
Magnez [mg]	10%	255	47.77	74.88	35.64	20.13	0	178.43	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.1	3.78	0.43	1.27	0	7.59	115
Witamina A [µg]	25%	233	7.72	49.36	8.1	19.14	0	84.33	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	2.21	0.22	2.44	0	6.76	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.12	0.22	0.03	0.08	0	0.47	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.22	0.1	0.11	0	0.83	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.87	4.49	0.51	3.42	0	9.3	221
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.63	29.61	4.85	11.48	0	50.59	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.89	0.51	0	2.06	0.36	6.15	136

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	779.4	662.3	114.4	399	51	2006.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	2783.5	484.1	1679.6	215.1	8446.5	101
Białko [g]	10%	100	35.1	40.8	2.6	15.6	2.1	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	21.5	1.3	12.6	1.3	57.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.2	0.3	2.7	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	6.7	0.4	3.3	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.4	0.1	4	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	154.3	41	0.3	0	523.7	174
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.39	80.59	23.35	56.16	7.55	283.06	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	13.52	14.42	5.03	7.29	54.79	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	8.66	0.92	1.1	0	16.06	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	920.87	276.69	18.14	656.82	756	2628.53	132
Potas [mg]	10%	2950	757.41	1013.15	53.64	251.79	0	2076	71
Wapń [mg]	10%	752	334.25	87.91	6.61	54.25	0	483.04	64
Fosfor [mg]	10%	524	590.83	222.28	25.85	70.37	0	909.34	173
Magnez [mg]	10%	255	99.13	49.14	2.22	20.84	0	171.34	67
Żelazo [mg]	10%	6.6	4.68	2.54	0.33	0.8	0	8.37	127
Witamina A [µg]	25%	233	13.12	17.22	2.18	6.77	0	39.31	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	3.6	3.35	2.09	0.17	2.18	0	7.81	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.34	0.16	0.01	0.05	0	0.58	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.91	0.2	0.06	0.11	0	1.29	351
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.36	4.37	0.05	0.35	0	6.15	146
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.87	10.33	1.31	4.06	0	23.58	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.76	0.05	1.82	2.1	6.57	145

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	747.5	848.8	41.5	391.6	127	2156.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	175.4	1650.4	533.3	9079.4	107
Białko [g]	10%	100	38.7	38.6	0.3	19.3	7.9	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	10.7	5.4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	1.8	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	3.7	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	4.3	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	0.4	0	166.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.02	96.44	10.08	54.87	11.7	293.12	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.33	24.75	9.72	3.67	11.7	66.18	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	0.96	0	9.94	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	0	690.06	129.6	1853.59	93
Potas [mg]	10%	2950	723.99	452.15	0	253.37	0	1429.52	49
Wapń [mg]	10%	752	333.28	198.73	0	33.31	216	781.32	103
Fosfor [mg]	10%	524	501.33	367.2	0	67.63	0	936.18	179
Magnez [mg]	10%	255	69.21	35.23	0	10.82	0	115.28	45
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.11	1.73	0	0.65	0	4.49	68
Witamina A [µg]	25%	233	9.33	7.07	0	14.24	0	30.65	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.79	0	1.02	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	3.6	2.21	4.34	0	2.96	0	9.52	264
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.21	0.1	0	0.05	0	0.38	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.71	0.69	0	0.13	0	1.54	417
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	3.17	2.01	0	0.8	0	5.99	143
Witamina C [mg]	55%	23.5	5.6	4.24	0	8.54	0	18.39	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0	1.91	0.36	4.63	103

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	689.5	607.7	49	586.4	153	2085.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2563.4	207.9	2461.2	643.5	8786.8	103
Białko [g]	10%	100	31.3	38.9	0.8	20.9	21.6	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	12	0.1	24.5	5.4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.9	0	8.5	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	67	0	0	0	204.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	90.18	11.34	70.97	4.5	286.95	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	17.8	10.26	6.21	4.5	54.19	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.59	0.4	0.9	0	13.14	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	173	1.35	1281.65	504	3067.12	153
Potas [mg]	10%	2950	590.25	2078.44	175.5	182.87	0	3027.06	102
Wapń [mg]	10%	752	298.45	252.83	8.1	9.71	0	569.11	76
Fosfor [mg]	10%	524	377.51	532.64	12.15	13.62	0	935.93	179
Magnez [mg]	10%	255	56.95	128.57	2.7	6.63	0	194.86	76
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.09	3.54	0.27	0.47	0	7.38	112
Witamina A [µg]	25%	233	7.2	90.34	11.25	12.41	0	121.21	52
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.41	0	1.01	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	3.15	0.1	2.08	0	7.44	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.3	0.37	0.09	0.03	0	0.81	232
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.67	0.59	0.02	0.02	0	1.32	359
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.97	14.41	0.25	0.61	0	17.26	411
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.32	54.2	6.74	7.45	0	72.72	310
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.48	0	3.56	1.4	7.66	171

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	734.1	588.5	105	463.8	127	2018.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2475.8	445.2	1956.7	533.3	8512.9	100
Białko [g]	10%	100	32.9	30.1	1	22.7	7.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	11.3	5.4	47.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	0.1	3.4	3.2	13.6	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63.4	0	0	0	74.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.63	80.66	25.38	68.13	11.7	310.51	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.2	18.16	20.73	4.05	11.7	78.85	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	6.98	1.83	0.74	0	14.73	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	2000	815.74	238.11	1.08	951.1	129.6	2135.63	107
Potas [mg]	10%	2950	711.78	1277.47	426.6	171.78	0	2587.65	87
Wapń [mg]	10%	752	328.22	118.47	6.48	15.33	216	684.52	92
Fosfor [mg]	10%	524	516.4	318.61	21.6	22.26	0	878.87	168
Magnez [mg]	10%	255	91.2	81.85	35.64	16.35	0	225.06	88
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.7	3.94	0.43	0.45	0	7.54	115
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	24.03	8.1	5.64	0	51.91	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.98	3.31	0.22	1.54	0	8.07	224
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.31	0.19	0.03	0.04	0	0.59	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.64	0.29	0.1	0.02	0	1.07	290
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.59	12.12	0.51	0.25	0	14.48	345
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	14.41	4.85	3.38	0	31.14	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.66	0	2.64	0.36	5.33	118

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	824.9	516.9	80.4	523.7	77.7	2023.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2175	341.2	2201.3	330.4	8524.2	101
Białko [g]	10%	100	37.5	37.2	1.8	20.4	12.4	109.5	109
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	13.8	0	19.2	0	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.1	0	4.3	0	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.8	0	7.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.4	0	5.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.2	0	216	0	345.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.67	65.57	18.9	67.79	7.02	278.97	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	11.14	18.9	2.89	7.02	54.84	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.5	1.35	1.15	0	15.43	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	238.49	518.4	665.3	54	2810.6	141
Potas [mg]	10%	2950	551.37	1875.4	0	320.42	0	2747.2	94
Wapń [mg]	10%	752	273.07	99.09	0	45.11	0	417.29	55
Fosfor [mg]	10%	524	308.25	285.18	0	145.92	0	739.36	141
Magnez [mg]	10%	255	54.46	93.53	0	17.28	0	165.28	65
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.43	3.11	0	1.92	0	6.47	98
Witamina A [µg]	25%	233	6.58	81.62	0	22.79	0	111	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	3.6	2	2.07	0	3.82	0	7.91	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.33	0	0.08	0	0.58	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.38	0.3	0	0.34	0	1.04	283
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.12	5.99	0	0.73	0	7.84	187
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.95	48.97	0	13.67	0	66.6	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.66	1.44	1.84	0.15	7.02	156

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

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	695.1	652.8	68.2	395.7	153	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	288.3	1664.2	643.5	8287.8	99
Białko [g]	10%	100	23.3	36.3	1.6	14.3	21.6	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.92	101.45	12.78	55.52	4.5	302.18	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.56	26.3	6.48	5.17	4.5	69.02	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.58
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	33.12	463.64	504	2174.87	108
Potas [mg]	10%	2950	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	80
Wapń [mg]	10%	752	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	104
Fosfor [mg]	10%	524	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	176
Magnez [mg]	10%	255	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	89
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	114
Witamina A [µg]	25%	233	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	3.6	2.5	2.56	0	1.64	0	6.71	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	266
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	129
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.09	1.28	1.4	5.43	122

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	851.8	623.3	37.8	540.5	127	2180.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	2619.8	160.1	2276.2	533.3	9172.5	109
Białko [g]	10%	100	32.9	34	0.1	20.6	7.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	20.8	0	16.4	5.4	71	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3	0	4.8	3.2	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.7	0	1.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.8	0	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96	0	0	0	106.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.57	78.32	9.9	77.77	11.7	296.27	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.19	13.7	9.18	2.91	11.7	59.7	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	6.88	1.62	0.77	0	13.51	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.56
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	304.21	0	931.01	129.6	2917.17	146
Potas [mg]	10%	2950	612.66	1746.07	0	182.87	0	2541.61	86
Wapń [mg]	10%	752	300.07	121.16	0	9.71	216	646.95	86
Fosfor [mg]	10%	524	293.36	472.64	0	13.62	0	779.63	149
Magnez [mg]	10%	255	48.85	118.15	0	6.63	0	173.64	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.22	3.83	0	0.47	0	7.53	114
Witamina A [µg]	25%	233	7.8	68.52	0	12.41	0	88.74	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	3.78	0	2.08	0	7.75	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.25	0.32	0	0.03	0	0.61	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.5	0.45	0	0.02	0	0.98	267
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.95	9.3	0	0.61	0	11.87	284
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.68	24.59	0	7.45	0	36.72	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	0.84	0	2.58	0.36	7.29	162

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	753.5	698.9	82.5	455.5	51	2041.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	2932.9	349.3	1916.4	215.1	8589.4	103
Białko [g]	10%	100	35.5	40.5	2.7	17.7	2.1	98.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	25.9	1.1	14.5	1.3	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.8	0.3	2.8	0.2	13.6	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	12.2	0.4	5.2	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.8	0	4.8	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92.6	41.1	58.5	0	520.3	174
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.94	80.96	15.32	65.03	7.55	281.83	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.14	20.25	9.75	5.93	7.29	58.37	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	10.16	0.23	3.06	0	19.68	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.08
Sód [mg]	10%	2000	920.51	257.87	17.07	768.65	756	2720.11	136
Potas [mg]	10%	2950	620.97	1861.63	15.3	527.23	0	3025.14	103
Wapń [mg]	10%	752	314.81	109.34	5.42	66.35	0	495.93	67
Fosfor [mg]	10%	524	434.95	504.81	23.29	104.01	0	1067.08	203
Magnez [mg]	10%	255	52.69	117.42	1.37	37.11	0	208.6	83
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.27	3.46	0.25	1.33	0	8.33	127
Witamina A [µg]	25%	233	13.12	39.31	25.88	16.92	0	95.24	41
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.29	0	4.75	48
witamina E [mg]	30%	3.6	2.85	5.24	0.06	3	0	11.16	310
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.2	0.35	0	0.1	0	0.67	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.85	0.43	0.05	0.15	0	1.5	407
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.07	18.29	0	1.27	0	20.64	492
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.87	23.58	0	10.15	0	41.61	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.71	0.04	2.13	2.1	6.8	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.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2055.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8660.6	103
Białko [g]	10%	100	101.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	295.08	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	62.52	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.29	48
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2688.22	134
Potas [mg]	10%	2950	2357.59	80
Wapń [mg]	10%	752	584.01	78
Fosfor [mg]	10%	524	825.52	157
Magnez [mg]	10%	255	179.6	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	6.67	101
Witamina A [µg]	25%	233	142.7	61
Witamina D [µg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	3.6	7.9	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.58	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	1.12	305
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	11.31	270
Witamina C [mg]	55%	23.5	40.88	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0
Sól [g]	10%	5	6.72	149

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.