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



"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!



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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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. #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] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400g 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 250g 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%] 2. p#d Budyń 220g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Budyń śmietankowy Winiary (**mleko**) 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. p# 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 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **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, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb kawior 150g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest,	1. #sok z marchwi z cukinią 300g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g	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.

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

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

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

4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g

składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%

5. #Parówki z szynki 80g

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

6. #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.]

truskawka]

2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400g

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 200g

[składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny]

[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

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

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400g 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. 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 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.] 6. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [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. RW Zupa krem z marchwi 400g 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 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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 roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. RW Dorsz gotowany 130g składniki: #**Dorsz** mrożony 77% [składniki: **ryba**], 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 150g 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 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. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 150g składniki: Woda wodociągowa 38%, Miruna (**ryba**) 33%, Jaja gotowane IŻŻ (**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. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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.] 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Barszcz zabielany z warzywami 400g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik (**gorczyca**, **seler** korzeniowy, **dwutlenek siarki**) 6% [składniki: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (27%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, ekstrakty przypraw], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. 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 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. #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. 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. 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 400g 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 drożdzowy, 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. 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 szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta twarogowa z 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 400g 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 300g [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 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#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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: 9 - Wtorek, 2026-11-17				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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 roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. k# Twarożek z natką pietruszki 60g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 zabielana z kaszą jaglaną 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 3. Kasza jęczmienna ugotowana 250g 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 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 10 - Środa, 2026-11-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 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 400g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. 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]	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 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. #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 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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+indyk) 50g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# 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 400g 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. #ciastka biszkoptowe 20g [składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477] 2. # 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 chudy 60g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 12 - Piątek, 2026-11-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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 roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400g 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. p# Pulpety rybne 130g składniki: Miruna (**ryba**) 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2% 5. Brokuły ugotowane 150g 6. Gnocchi szpinakowe 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]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku 200g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza **manna** 7% [składniki: z **pszenicy** 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. 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. 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 Filet Złocisty/polędwica Ani 50g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# **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 400g 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 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW 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. 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. 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 400g 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 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 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. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. #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% 6. 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 400g 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 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta 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. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g 5. #**Jaja** gotowane 50g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 400g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 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 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 200g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 17 - Środa, 2026-11-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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 dyniowa z kuskusem 400g 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. 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 250g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 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 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# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [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. 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 roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 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** 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 400g 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 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	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 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. #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% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 19 - Piątek, 2026-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb 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. #we Pasta jaglana na słodko 100g 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% 6. p# Dżem brzoskwiniowy 25g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnie 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%], Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. 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 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. k# 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%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 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. 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. #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# 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 400g 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. 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# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 400g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400g 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. 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 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 roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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	573.4	672.5	148.7	534.4	127	2056.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2416.6	2828.4	627.4	2255.1	533.3	8661.1	103
Białko [g]	10%	100	19.4	25.1	6.8	23.2	7.9	82.6	82
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	20.4	3	12.6	5.4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.7	1.9	2.8	3.2	17.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.9	0.6	4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	156.6	8.9	5.3	0	171.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.24	101.35	24.23	82.24	11.7	308.78	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.87	21.33	22.64	5.41	11.7	72.96	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.65	1.62	0.75	0	12.51	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	2000	1106.44	403.51	87.63	1073.25	129.6	2800.43	139
Potas [mg]	10%	2950	208.23	1564.46	253.85	220.94	0	2247.5	76
Wapń [mg]	10%	752	30.86	155.97	216.02	45.85	216	664.73	89
Fosfor [mg]	10%	524	31.07	375.36	174.59	95.57	0	676.61	129
Magnez [mg]	10%	255	8.62	99.64	21.6	20.64	0	150.51	58
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.47	4.26	0.18	0.53	0	5.45	83
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	45.15	1.5	6.46	0	65.69	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.09	0.01	1.04	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	3.02	0.06	2.31	0	7.5	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.32	0.05	0.05	0	0.48	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.52	0.28	0.15	0	1.02	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	6.17	0.17	0.33	0	7.3	174
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	27.09	0.9	3.87	0	39.41	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	1.12	0.24	2.98	0.36	7	155

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	661.3	733.7	112	459.2	127	2093.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2778.4	3087.8	473.8	1938.2	533.3	8811.7	105
Białko [g]	10%	100	23.4	34.9	1.3	16	7.9	83.6	83
Tłuszcz [g]	10%	66	25	22.1	1.3	10.4	5.4	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.2	0	1.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10	0	3.5	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.3	0	4.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.52	101.46	24.3	75.72	11.7	299.71	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.91	23.51	21.6	3.63	11.7	69.37	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.84	5.58	1.35	1.11	0	9.89	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.44
Sód [mg]	10%	2000	1433.17	950.72	32.4	566.96	129.6	3112.87	156
Potas [mg]	10%	2950	175.26	998.58	0	260.57	0	1434.42	49
Wapń [mg]	10%	752	36.91	67.36	0	20.82	216	341.1	46
Fosfor [mg]	10%	524	32.59	363.85	0	28.52	0	424.97	80
Magnez [mg]	10%	255	9.56	74.93	0	20.73	0	105.23	41
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.58	2.19	0	0.6	0	3.38	51
Witamina A [µg]	25%	233	10.95	37.83	0	7.43	0	56.21	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.18	0	1.01	0	2.2	22
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	4.05	0	2.42	0	8.41	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.16	0	0.05	0	0.26	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.07	0.3	0	0.03	0	0.41	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.43	8.27	0	0.55	0	9.25	220
Witamina C [mg]	55%	23.5	6.56	6.18	0	4.45	0	17.21	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	2.64	0.09	1.57	0.36	7.78	173

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	585.3	532.7	276	532.2	153	2079.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2466.8	2242.3	1161.7	2242.7	643.5	8757.1	105
Białko [g]	10%	100	29.4	38.1	4.8	20.3	21.6	114.4	114
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	14.5	8.6	14.9	5.4	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3	1.1	4	3.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	4.5	2.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	2.1	3.4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	44.4	116.7	0	284.3	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.68	65.67	45.38	79.38	4.5	276.63	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.5	10.23	18.41	3.19	4.5	40.84	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	7.03	1.36	0.77	0	10.64	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.58
Sód [mg]	10%	2000	1103.48	209.33	66.79	1016.38	504	2900	144
Potas [mg]	10%	2950	197.15	1835.07	89.74	227.17	0	2349.14	80
Wapń [mg]	10%	752	36.48	114.25	33.29	29.77	0	213.8	28
Fosfor [mg]	10%	524	39.71	268.51	43.07	81.1	0	432.41	82
Magnez [mg]	10%	255	18.34	94.16	6.18	10.77	0	129.48	50
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.45	3.28	0.69	1.21	0	5.65	86
Witamina A [µg]	25%	233	5.79	45.88	0.57	12.41	0	64.67	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0.18	1.57	0	3.24	33
witamina E [mg]	30%	3.6	1.55	1.63	1.49	2.25	0	6.93	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.31	0.02	0.05	0	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.3	0.06	0.19	0	0.61	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.27	6	0.14	0.63	0	7.05	168
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.47	27.53	0.34	7.45	0	38.8	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.58	0.18	2.82	1.4	7.25	161

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	608.9	707.1	41.5	575	127	2059.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2571	2979.1	175.4	2420.5	533.3	8679.4	102
Białko [g]	10%	100	37.3	45.8	0.3	23.1	7.9	114.6	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	16.3	0.3	18.3	5.4	53.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.8	0	5.4	3.2	18	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.3	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	77.1	0	0	0	78	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.48	99.93	10.08	79.61	11.7	287.81	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.65	24.84	9.72	3.06	11.7	57.98	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	11.64	1.71	0.74	0	15.59	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	2000	1398.04	305.13	0	1072.06	129.6	2904.83	145
Potas [mg]	10%	2950	208.23	2569.68	0	171.78	0	2949.7	100
Wapń [mg]	10%	752	30.86	401.12	0	15.33	216	663.32	88
Fosfor [mg]	10%	524	31.07	752.55	0	22.26	0	805.89	154
Magnez [mg]	10%	255	8.62	167.32	0	16.35	0	192.3	75
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.47	3.65	0	0.45	0	4.59	69
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	94.64	0	5.64	0	112.85	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.02	0	1.01	0	2.05	20
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	4.06	0	1.54	0	7.7	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.48	0	0.04	0	0.56	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.83	0	0.02	0	0.91	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	17.94	0	0.25	0	18.83	448
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	56.78	0	3.38	0	67.71	288
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	0.84	0	2.97	0.36	7.26	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: 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	545.5	739.6	66.3	480.9	153	1985.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2306.7	3107.9	280.8	2031.5	643.5	8370.6	99
Białko [g]	10%	100	17.7	34.4	1.9	22.7	21.6	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	24.3	0.8	9.3	5.4	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	10.6	0.3	2.1	3.6	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.7	0	2.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.3	0	3.3	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	58.1	0	76.1	0	142.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.57	100.89	12.96	77.05	4.5	294.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6	24.95	0.34	2.6	4.5	38.41	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.29	0.34	1.36	0	13.36	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.33
Sód [mg]	10%	2000	674.57	777.94	8.64	701.32	504	2666.49	133
Potas [mg]	10%	2950	248.7	1190.42	0	221.98	0	1661.11	56
Wapń [mg]	10%	752	78.18	183.47	0	34.17	0	295.82	39
Fosfor [mg]	10%	524	143.95	230.34	0	65.56	0	439.86	84
Magnez [mg]	10%	255	22.87	66.72	0	13.86	0	103.47	40
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.7	3.06	0	1.27	0	5.04	76
Witamina A [µg]	25%	233	5.27	25.06	0	15.28	0	45.61	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.37	0	3	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.55	2.72	0	2.17	0	6.45	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.05	0.23	0	0.05	0	0.34	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.24	0.34	0	0.16	0	0.75	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.38	4.11	0	0.55	0	5.05	120
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.16	15.03	0	9.16	0	27.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.16	0.02	1.94	1.4	6.66	147

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	559.2	577.8	105	549.7	127	1919	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2356.2	2433.1	445.2	2314.2	533.3	8082.4	95
Białko [g]	10%	100	21.4	29.4	1	17.4	7.9	77.3	76
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	16.8	0.3	17.4	5.4	55.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.9	0.1	5.7	3.2	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.8	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.8	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	50.3	0	0	0	51.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.39	78.94	25.38	81.07	11.7	280.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.35	18.7	20.73	6.14	11.7	61.63	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	3.55	1.83	0.84	0	7.73	26
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.23
Sód [mg]	10%	2000	881.44	446.35	1.08	1115.19	129.6	2573.66	128
Potas [mg]	10%	2950	208.23	598.4	426.6	180.13	0	1413.38	47
Wapń [mg]	10%	752	30.86	41.09	6.48	14.68	216	309.13	41
Fosfor [mg]	10%	524	31.07	206.88	21.6	23.05	0	282.61	53
Magnez [mg]	10%	255	8.62	42.93	35.64	17.29	0	104.49	41
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.47	1.9	0.43	0.43	0	3.24	50
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	8	8.1	5.4	0	34.07	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.3	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	2.58	0.22	1.52	0	6.42	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.1	0.03	0.04	0	0.23	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.17	0.1	0.02	0	0.34	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	9.14	0.51	0.27	0	10.55	251
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	4.8	4.85	3.24	0	20.44	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	1.23	0	3.09	0.36	6.43	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: 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	556	641.2	117.9	517.8	51	1884	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.8	2692.1	499.6	2189.5	215.1	7939.3	95
Białko [g]	10%	100	24.3	40	2.7	29.3	2.1	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	22	1.2	8.3	1.3	48.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	0.3	2	0.2	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	0.4	1.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	54.6	41	0.9	0	415.2	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.44	76.03	24.18	82.05	7.55	270.28	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.9	17.9	15.64	7.33	7.29	52.07	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.51	10.91	0.35	1.58	0	14.36	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	10%	2000	777.93	250.8	18.71	1125.72	756	2929.17	147
Potas [mg]	10%	2950	318.95	1581.5	15.4	293.89	0	2209.76	76
Wapń [mg]	10%	752	79.66	111.86	5.47	76.6	0	273.61	37
Fosfor [mg]	10%	524	220.63	325.18	23.28	120.25	0	689.35	131
Magnez [mg]	10%	255	29.39	90.57	1.36	17.74	0	139.08	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.42	3.36	0.25	1.46	0	7.5	114
Witamina A [µg]	25%	233	6.39	42.75	0	6	0	55.14	24
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.08	0.19	1.03	0	4.82	48
witamina E [mg]	30%	3.6	2.07	3.15	0.06	1.49	0	6.78	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.1	0.3	0	0.02	0	0.44	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.5	0.34	0.05	0.24	0	1.15	311
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.33	8.27	0	0.35	0	8.96	214
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.83	25.65	0	3.59	0	33.08	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.69	0.05	3.12	2.1	7.32	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: 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	597.5	641.1	105	529.4	127	2000.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	2709.4	445.2	2233.4	533.3	8439.6	99
Białko [g]	10%	100	26.6	30.3	1	24.7	7.9	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	9.7	0.3	13	5.4	44.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	3	0.1	3.8	3.2	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.7	0	1.7	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1	0	3.2	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	32	0	32.9	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.4	111.19	25.38	78.63	11.7	314.32	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.07	18	20.73	3.11	11.7	62.63	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.35	6.23	1.83	0.74	0	11.17	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.85
Sód [mg]	10%	2000	1072.19	1163.23	1.08	955.38	129.6	3321.49	166
Potas [mg]	10%	2950	307.19	1062.23	426.6	300.3	0	2096.33	70
Wapń [mg]	10%	752	96.91	133.59	6.48	18.81	216	471.79	64
Fosfor [mg]	10%	524	93.46	235.38	21.6	107.22	0	457.66	87
Magnez [mg]	10%	255	18.27	67.61	35.64	27.39	0	148.93	59
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.46	2.71	0.43	0.67	0	5.28	80
Witamina A [µg]	25%	233	6.53	84.58	8.1	5.64	0	104.86	44
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.6	0	1.08	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	3.6	2.27	1.41	0.22	1.64	0	5.56	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.02	0.22	0.03	0.07	0	0.36	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.18	0.33	0.1	0.09	0	0.71	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.34	4.45	0.51	4.02	0	9.32	222
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.92	50.75	4.85	3.38	0	62.91	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	3.23	0	2.65	0.36	8.3	185

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	570.2	697.6	72.4	585.5	153	2078.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2403.6	2939.8	307.4	2467.4	643.5	8761.9	105
Białko [g]	10%	100	26.6	42.2	1.5	18.5	21.6	110.7	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	17.4	0.2	16	5.4	54.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.6	0	2.7	3.6	14	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.1	0	3.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.1	0	0	0	92	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.1	96.22	16.02	92.52	4.5	291.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.57	17.8	15.02	3.6	4.5	46.5	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	6.48	0	1.85	0	9.78	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	2000	1130.6	240.92	1.79	880.48	504	2757.81	138
Potas [mg]	10%	2950	200	1517.08	0	288.65	0	2005.74	68
Wapń [mg]	10%	752	38.23	180.84	0	26.83	0	245.91	33
Fosfor [mg]	10%	524	39.71	491.2	0	54.58	0	585.51	112
Magnez [mg]	10%	255	18.96	118.9	0	20.72	0	158.6	62
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.5	5.22	0	0.98	0	6.7	102
Witamina A [µg]	25%	233	7.67	34.69	0	15.5	0	57.87	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.5	3.17	0	2.03	0	7.71	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.33	0	0.07	0	0.45	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.49	0	0.06	0	0.61	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.28	17.17	0	0.73	0	18.19	434
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.6	20.81	0	9.3	0	34.72	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.66	0	2.44	1.4	6.89	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: 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	652.4	632	80.4	570.7	127	2062.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2740.8	2662.3	341.2	2402.6	533.3	8680.4	104
Białko [g]	10%	100	23.3	42.8	1.8	24.2	7.9	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	15	0	18	5.4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.5	0	4.3	3.2	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.5	0	4.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.7	0	4.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	85.4	0	108	0	194.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.32	86.39	18.9	78.25	11.7	279.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.72	19.37	18.9	3.15	11.7	60.85	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	10.24	1.35	0.77	0	13.93	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	2000	1373.41	275.39	518.4	1059.11	129.6	3355.92	168
Potas [mg]	10%	2950	205.5	1734.46	0	222.77	0	2162.74	74
Wapń [mg]	10%	752	35.83	212.71	0	23.81	216	488.37	65
Fosfor [mg]	10%	524	40.51	649.07	0	74.82	0	764.4	146
Magnez [mg]	10%	255	19.28	172.91	0	10.23	0	202.43	80
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.43	5.84	0	1.13	0	7.41	113
Witamina A [µg]	25%	233	5.55	37.81	0	12.41	0	55.78	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.53	2.95	0	2.87	0	7.36	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.05	0.69	0	0.05	0	0.79	227
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.04	0.69	0	0.17	0	0.91	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.28	17.53	0	0.62	0	18.44	439
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.32	22.69	0	7.45	0	33.47	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.76	1.44	2.94	0.36	8.38	186

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	557.3	446.5	129.5	569.5	127	1830	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2349.8	1878.8	548.4	2400.8	533.3	7711.3	90
Białko [g]	10%	100	17.1	35.1	4.4	29.4	7.9	94	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	12.1	0.8	15.5	5.4	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.9	0.3	4.7	3.2	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.4	0	1.5	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	0	1	0	85.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.64	53.02	27.27	78.44	11.7	261.08	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.09	16.7	13.84	4.1	11.7	58.45	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	7.62	2.23	0.74	0	12.1	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	710.44	247.77	62.63	1112.2	129.6	2262.65	113
Potas [mg]	10%	2950	208.23	1723.72	0	223.62	0	2155.58	73
Wapń [mg]	10%	752	30.86	94.65	0	67.17	216	408.69	55
Fosfor [mg]	10%	524	31.07	465.72	0	151.86	0	648.66	124
Magnez [mg]	10%	255	8.62	109.22	0	21.21	0	139.07	54
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.47	3.2	0	0.56	0	4.24	65
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	27.9	1530	5.64	0	1576.11	676
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.3	0	1.03	0	2.35	23
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	2.48	3.78	1.54	0	9.9	275
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.3	0	0.05	0	0.4	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.37	0	0.27	0	0.7	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	17.95	0	0.36	0	18.94	452
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	16.74	26.99	3.38	0	54.66	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.68	0.17	3.08	0.36	5.65	125

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	552.7	697.4	173.6	534.2	153	2111	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2333.1	2938.5	733.5	2255.3	643.5	8904	107
Białko [g]	10%	100	29.9	36.6	6.8	24.2	21.6	119.3	120
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	18.2	2.7	11.5	5.4	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4.3	1.5	1.9	3.6	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0.5	4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3	0.1	4.5	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	8.1	0.9	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.88	99.37	31.38	84.23	4.5	300.37	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	26.51	20.64	4.87	4.5	60.95	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.39	1.94	1.64	0	10.35	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	2000	1175.2	1053.46	74.06	678.09	504	3484.82	175
Potas [mg]	10%	2950	187.5	738.31	245.97	267.19	0	1438.99	48
Wapń [mg]	10%	752	34.75	97.72	198.62	66.4	0	397.51	53
Fosfor [mg]	10%	524	38.2	192.72	170.9	130.17	0	532	102
Magnez [mg]	10%	255	17.7	48.89	21.99	15.53	0	104.13	41
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.4	2.34	0.28	0.83	0	3.87	59
Witamina A [µg]	25%	233	5.01	63.85	1.36	12.46	0	82.69	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.69	0.01	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.52	3.06	0.07	2.94	0	7.6	211
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.14	0.06	0.06	0	0.32	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.04	0.29	0.26	0.26	0	0.88	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.26	3.37	0.24	0.67	0	4.55	108
Witamina C [mg]	55%	23.5	3	38.31	0.81	7.47	0	49.61	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	2.92	0.2	1.88	1.4	8.71	194

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

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	539.2	621	105	552.4	127	1944.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.3	2610.7	445.2	2327.7	533.3	8195.5	97
Białko [g]	10%	100	25.7	32.8	1	25	7.9	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.6	19.8	0.3	15.7	5.4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.8	0.1	4.3	3.2	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.5	0	3	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	4	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	0	30.3	0	55	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.49	81.54	25.38	78.36	11.7	285.48	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.99	17.72	20.73	3.3	11.7	62.45	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	7.46	1.83	1.41	0	13.02	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.22
Sód [mg]	10%	2000	1261.09	213.43	1.08	948.31	129.6	2553.53	127
Potas [mg]	10%	2950	276.06	1458.34	426.6	371.19	0	2532.19	85
Wapń [mg]	10%	752	54.55	91.75	6.48	25.99	216	394.78	52
Fosfor [mg]	10%	524	29.71	246.6	21.6	98.98	0	396.9	76
Magnez [mg]	10%	255	15.68	81.26	35.64	20.13	0	152.72	60
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.37	4.12	0.43	1.27	0	7.21	110
Witamina A [µg]	25%	233	6.15	61.12	8.1	19.14	0	94.52	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.62	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.49	2.28	0.22	2.44	0	6.44	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.01	0.25	0.03	0.08	0	0.39	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.06	0.26	0.1	0.11	0	0.54	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.28	5.43	0.51	3.42	0	9.65	229
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.68	36.67	4.85	11.48	0	56.71	242
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.59	0	2.63	0.36	6.38	142

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	556.9	719	114.4	517.7	51	1959.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	3020.8	484.1	2183.4	215.1	8250.3	99
Białko [g]	10%	100	24.2	46.4	2.6	19.4	2.1	95	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	24.1	1.3	13.3	1.3	55.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	9	0.3	2.8	0.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.8	0.4	3.3	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0.1	4	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	174.5	41	0.3	0	534.5	178
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.68	83.9	23.35	80.59	7.55	276.1	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.58	15.24	14.42	5.26	7.29	45.79	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.7	10.13	0.92	1.1	0	13.86	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.46
Sód [mg]	10%	2000	780.02	317.16	18.14	860.22	756	2731.55	137
Potas [mg]	10%	2950	297.06	1218.75	53.64	251.79	0	1821.24	62
Wapń [mg]	10%	752	80.09	108.4	6.61	54.25	0	249.37	33
Fosfor [mg]	10%	524	213.5	293.85	25.85	70.37	0	603.59	115
Magnez [mg]	10%	255	20.61	62.6	2.22	20.84	0	106.29	42
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.54	3.24	0.33	0.8	0	6.93	105
Witamina A [µg]	25%	233	11.55	23.8	2.18	6.77	0	44.32	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.14	0.19	1.02	0	4.87	48
witamina E [mg]	30%	3.6	2.46	2.48	0.17	2.18	0	7.3	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.21	0.01	0.05	0	0.37	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.52	0.27	0.06	0.11	0	0.98	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.48	6.47	0.05	0.35	0	7.37	175
Witamina C [mg]	55%	23.5	6.93	14.28	1.31	4.06	0	26.59	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.88	0.05	2.38	2.1	6.82	152

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	536.4	904.8	41.5	510.3	127	2120.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2266.3	3794.8	175.4	2154.1	533.3	8924	106
Białko [g]	10%	100	29.7	41.9	0.3	23.1	7.9	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	38.5	0.3	11.3	5.4	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	11.3	0	1.9	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.4	0	3.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.4	0	4.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38	127.2	0	0.4	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.85	99.76	10.08	79.31	11.7	282.71	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.65	27.03	9.72	3.9	11.7	58	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.52	4.67	1.71	0.96	0	8.87	30
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	699.51	225.83	0	893.46	129.6	1948.41	97
Potas [mg]	10%	2950	360.12	598.78	0	253.37	0	1212.28	41
Wapń [mg]	10%	752	94.96	212.91	0	33.31	216	557.18	74
Fosfor [mg]	10%	524	231.29	403.46	0	67.63	0	702.39	134
Magnez [mg]	10%	255	32.45	44.2	0	10.82	0	87.48	34
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.09	2.17	0	0.65	0	3.91	60
Witamina A [µg]	25%	233	7.76	10.98	0	14.24	0	32.98	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.54	0.96	0	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	3.6	1.73	4.59	0	2.96	0	9.28	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.13	0	0.05	0	0.28	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.37	0.73	0	0.13	0	1.24	336
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	2.3	3.09	0	0.8	0	6.2	148
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.65	6.59	0	8.54	0	19.79	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.62	0	2.48	0.36	4.87	109

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	508.2	639.8	65.3	633.9	153	2000.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.2	2698.7	277.2	2662.7	643.5	8427.4	100
Białko [g]	10%	100	22.2	38.9	1	22.4	21.6	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	13.2	0.1	24.7	5.4	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	3	0	8.6	3.6	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.9	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	70	0	0	0	197.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.24	95.38	15.12	80.75	4.5	276	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.11	17.61	13.68	6.3	4.5	46.21	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.22	0.54	0.9	0	11.1	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	2000	963.46	202.47	1.8	1363.01	504	3034.75	151
Potas [mg]	10%	2950	253.65	2242.35	234	182.87	0	2912.88	99
Wapń [mg]	10%	752	52.93	209.1	10.8	9.71	0	282.55	37
Fosfor [mg]	10%	524	113.86	557.68	16.2	13.62	0	701.36	134
Magnez [mg]	10%	255	23.78	136.65	3.6	6.63	0	170.67	67
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.24	3.59	0.36	0.47	0	5.68	86
Witamina A [µg]	25%	233	5.55	92.6	15	12.41	0	125.57	53
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.47	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.71	3.05	0.13	2.08	0	6.99	195
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.4	0.12	0.03	0	0.64	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.23	0.58	0.03	0.02	0	0.87	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.31	15.2	0.34	0.61	0	16.46	392
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.32	55.56	9	7.45	0	75.34	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.56	0	3.78	1.4	7.58	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: 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	511.6	679.1	105	610.7	127	2033.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.4	2859.7	445.2	2576.5	533.3	8579.4	102
Białko [g]	10%	100	22.1	33.4	1	38.3	7.9	102.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	18.7	0.3	15	5.4	46.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	3.1	0.1	5.8	3.2	14.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.4	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66.3	0	0	0	68.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.92	97.02	25.38	80.82	11.7	304.85	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.26	19.27	20.73	7.06	11.7	72.04	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	5.88	1.83	0.74	0	9.96	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	2000	674.89	216.44	1.08	1360.06	129.6	2382.07	119
Potas [mg]	10%	2950	251.43	1201.94	426.6	171.78	0	2051.76	70
Wapń [mg]	10%	752	74.06	143.86	6.48	15.33	216	455.74	61
Fosfor [mg]	10%	524	139.07	314.99	21.6	22.26	0	497.93	95
Magnez [mg]	10%	255	12.67	77.97	35.64	16.35	0	142.65	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.56	4.01	0.43	0.45	0	5.46	84
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	22.86	8.1	5.64	0	49.17	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	3.39	0.22	1.54	0	7.26	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.05	0.18	0.03	0.04	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.26	0.32	0.1	0.02	0	0.71	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.71	12.14	0.51	0.25	0	13.63	324
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	13.72	4.85	3.38	0	29.5	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.6	0	3.77	0.36	5.95	132

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	613.9	582.5	80.4	649	127	2053	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2583.9	2450.9	341.2	2727.5	533.3	8637	102
Białko [g]	10%	100	28.5	39.2	1.8	29.2	7.9	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	15.6	0	24.4	5.4	65	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.4	0	5.7	3.2	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	0	7.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	5.5	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	0	216	0	339.1	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.51	76.51	18.9	78.69	11.7	267.32	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	12.06	18.9	3.2	11.7	50.07	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.56	1.35	1.15	0	14.43	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	10%	2000	1193.2	250.19	518.4	1106.66	129.6	3198.06	160
Potas [mg]	10%	2950	187.5	2127.21	0	320.42	0	2635.14	89
Wapń [mg]	10%	752	34.75	108.9	0	45.11	216	404.77	54
Fosfor [mg]	10%	524	38.2	329.14	0	145.92	0	513.27	98
Magnez [mg]	10%	255	17.7	107.68	0	17.28	0	142.67	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.4	3.51	0	1.92	0	5.84	88
Witamina A [µg]	25%	233	5.01	87.77	0	22.79	0	115.57	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	3.6	1.52	2.38	0	3.82	0	7.73	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.38	0	0.08	0	0.5	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.04	0.34	0	0.34	0	0.74	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.26	6.98	0	0.73	0	7.98	189
Witamina C [mg]	55%	23.5	3	52.66	0	13.67	0	69.34	295
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.69	1.44	3.07	0.36	7.99	177

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	554	675.9	68.2	514.4	153	1965.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2344.4	2849.6	288.3	2168	643.5	8293.9	99
Białko [g]	10%	100	14.9	37.6	1.6	18.1	21.6	93.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	14	1.2	13.9	5.4	42.2	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	4.2	0.2	3.8	3.6	13.6	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.6	0	1.5	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	15.8	0	0.2	0	16.9	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.22	105.25	12.78	79.95	4.5	309.71	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.82	27.95	6.48	5.39	4.5	60.15	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	11.04	0.23	1.69	0	14.47	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	2000	657.28	384.73	33.12	798.64	504	2377.78	119
Potas [mg]	10%	2950	208.27	1629.57	0	258.18	0	2096.03	71
Wapń [mg]	10%	752	31.78	488.7	0	36.4	0	556.89	74
Fosfor [mg]	10%	524	31.08	610.93	0	59.28	0	701.29	134
Magnez [mg]	10%	255	8.97	167.24	0	21.6	0	197.82	78
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.5	5.67	0	0.63	0	6.81	104
Witamina A [µg]	25%	233	12.56	63.01	0	6.57	0	82.16	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.03	0	1.01	0	2.06	20
witamina E [mg]	30%	3.6	2.09	2.68	0	1.64	0	6.42	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.71	0	0.06	0	0.82	235
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.05	0.94	0	0.09	0	1.09	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	3.92	0	0.39	0	4.94	117
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.54	37.8	0	3.94	0	49.29	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.82	1.06	0.09	2.21	1.4	5.94	132

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

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

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	670.5	638.7	37.8	540.5	127	2014.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2817.5	2684.6	160.1	2276.2	533.3	8471.9	101
Białko [g]	10%	100	23.8	35	0.1	20.6	7.9	87.6	88
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	21.2	0	16.4	5.4	68.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.1	0	4.8	3.2	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10.8	0	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.8	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.9	0	0	0	99.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.86	80.31	9.9	77.77	11.7	268.55	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.89	14.27	9.18	2.91	11.7	48.96	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.43	6.91	1.62	0.77	0	11.74	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	2000	1408.69	315.43	0	931.01	129.6	2784.74	139
Potas [mg]	10%	2950	276.06	1759.34	0	182.87	0	2218.28	75
Wapń [mg]	10%	752	54.55	122.35	0	9.71	216	402.63	53
Fosfor [mg]	10%	524	29.71	481.05	0	13.62	0	524.38	101
Magnez [mg]	10%	255	15.68	119.38	0	6.63	0	141.71	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.37	3.91	0	0.47	0	5.76	87
Witamina A [µg]	25%	233	6.15	68.52	0	12.41	0	87.09	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.01	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.49	3.8	0	2.08	0	7.37	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.01	0.32	0	0.03	0	0.38	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.06	0.46	0	0.02	0	0.55	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.28	9.56	0	0.61	0	10.46	250
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.68	24.59	0	7.45	0	35.73	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	0.87	0	2.58	0.36	6.96	155

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	612.8	682.6	82.5	592.1	51	2021.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.2	2866.4	349.3	2495.3	215.1	8513.5	102
Białko [g]	10%	100	39.3	45	2.7	24.6	2.1	113.9	114
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	23.2	1.1	15.7	1.3	54.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.5	0.3	3.1	0.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10.9	0.4	5.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.1	0	4.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	112.9	41.1	58.5	0	213.5	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.73	79	15.32	89.58	7.55	276.21	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.18	20.17	9.75	6.24	7.29	51.65	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	11.33	0.23	3.06	0	16.29	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.03
Sód [mg]	10%	2000	1418.77	284.56	17.07	1144.85	756	3621.26	181
Potas [mg]	10%	2950	175.26	2002.03	15.3	527.23	0	2719.83	93
Wapń [mg]	10%	752	36.91	124.31	5.42	66.35	0	233	32
Fosfor [mg]	10%	524	32.59	571.88	23.29	104.01	0	731.78	139
Magnez [mg]	10%	255	9.56	126.98	1.37	37.11	0	175.03	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.58	3.96	0.25	1.33	0	6.13	93
Witamina A [µg]	25%	233	10.95	43.96	25.88	16.92	0	97.72	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.08	0.19	1.29	0	3.58	36
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	4.68	0.06	3	0	9.68	269
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.04	0.39	0	0.1	0	0.55	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.07	0.49	0.05	0.15	0	0.77	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.43	20.16	0	1.27	0	21.87	520
Witamina C [mg]	55%	23.5	6.56	26.38	0	10.15	0	43.1	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0.79	0.04	3.18	2.1	9.05	202

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	2013	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8480.6	101
Białko [g]	10%	100	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.3	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.09	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.15	41
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2842.97	142
Potas [mg]	10%	2950	2110.67	72
Wapń [mg]	10%	752	395.75	53
Fosfor [mg]	10%	524	576.8	110
Magnez [mg]	10%	255	142.61	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	5.53	84
Witamina A [µg]	25%	233	144.79	62
Witamina D [µg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	7.47	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.44	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.78	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	11.19	266
Witamina C [mg]	55%	23.5	42.13	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0
Sól [g]	10%	5	7.1	158

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