Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 9-29.11.2026 rok (21 dni)



"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!



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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. #dżem truskawkowy(s) 25g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. **Jaja** gotowane w koszulce 50g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** twarogowy półtłusty 44% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. p# Kompot wieloowocowy	1. #sok z marchwi z cukinią	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# **Jogurt** naturalny

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.

bez cukru 200g

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

2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g

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

3. p# Chleb kawior 100g

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

4. p# Bułka kajzerka 55g

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

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

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

6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g

składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%

7. #Parówki z szynki 80g

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

8. #Ketchup tomatini łagodny m 30g

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

200g

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

2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350g

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

3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150g

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

4. p#O Pulpety z indyka duszone 220g

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

5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g

składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: mąka **pszenna** typ 450]

6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100g

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

300g

200g

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

2. p# Chleb kawior 130g

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

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

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

4. Cukinia i roszponka 80g

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

5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80g

składniki: #**Dorsz** mrożony 30% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy

Fruvita kremowy 200g

[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. # Udko kurczaka gotowane 220g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Rogaliki drożdżowe 100g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 38% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], p# Powidła śliwkowe 20% [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 19%, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 5%, Drożdże świeże 1%, Sól biała	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają **mleko, soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250] 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50g składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-12				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# **Serek** wiejski lekki PIĄTNICA 70g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnie 20%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler** korzeniowy 1%, # Kasza **manna** 1% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150g	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #pasztet (kurczak+pomidor) 50g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p# **Ser** twarogowy półtłusty 100g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25g	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5g [składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól] 4. RW Miruna gotowana 130g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 5. Gnocchi szpinakowe 200g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. p# Sos koperkowy 100g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (**mleko**) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5% 7. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. #ciastka biszkoptowe 20g [składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 150g składniki: Woda wodociągowa 38%, Miruna (**ryba**) 33%, Jaja gotowane lŻŻ (**jaja**) 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-11-14				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 5. #Kiełbasa biała 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 7. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-11-15				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. RW Jajecznica na parze 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinią 70g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80g 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-11-16				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 3. #Pierogi ruskie gotowane 200g [składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki 34%, woda, **ser** twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, **gluten pszenny**, olej rzepakowy, błonnik **pszenny** bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Banan 120g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.]	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-11-17				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. k# Twarożek (chudy) z natką pietruszki 60g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 350g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Jaja gotowane IZŻ (**jaja**) 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony, Koperek suszony Prymat (**mleko, jaja, soja, seler** korzeniowy, **orzechy, gorczyca**) [składniki: koperek suszony], Sól biała 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście, Sól biała, Pieprz czarny mielony 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. #galaretka z brzoskwiniami 150g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], Brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 10 - Środa, 2026-11-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa 350g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300g składniki: Marchew 33%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100g składniki: Woda wodociągowa 62%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem brzoskwiniowy 25g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE 5. Surówka z marchwi 150g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: ci e]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 6. p# **Ser** twarogowy półtłusty 50g [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 12 - Piątek, 2026-11-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza **manna** 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielana 350g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 3. p# Pulpety rybne 130g składniki: Miruna (**ryba**) 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Gnocchi szpinakowe 150g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60g składniki: #**Dorsz** mrożony 24% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

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

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

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

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

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-11-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# **Ser** twarogowy chudy 17% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9% 8. p# **Ser** twarogowy chudy 50g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielana 250g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (**pszenica**) 30% 4. RW Naleśniki 200g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200g składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 45% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.] 2. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa 60g składniki: #**Dorsz** mrożony 43% [składniki: **ryba**], p# **Ser** twarogowy chudy 39% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-11-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, duszona w plastrach 80g 7. #**Jaja** gotowane 50g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa dyniowa z kuskusem 350g składniki: Woda wodociągowa 51%, Dynia 14%, Ziemniaki średnie 11%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 6% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 6% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Kasza kuskus (**pszenica**) 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 150g	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

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

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

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

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają **gorczycę)**, aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 8. p# **Ser** Mozzarella light 50g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza **jęczmienna** perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. # Udko kurczaka gotowane 220g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z buraka i jabłka 300g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), **selera** naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 67%, Brokuły 17%, p# **Ser** Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #**Serek** homogenizowany naturalny chudy 150g [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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

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

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

Dzień: 20 - Sobota, 2026-11-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80g 7. #Parówki z szynki 80g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, # Kasza **manna** 3% [składniki: z **pszenicy** 100%], Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. p#O Pulpety z indyka duszone 220g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała, Majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: mąka **pszenna** typ 450]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-11-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16% 3. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka **sojowa**, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznica na parze 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g [składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Marchew 15%, #**Jaja** gotowane 15%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. #Sok pomidorowy 300g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	578.1	124.8	520.2	127	2134.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2431.5	529.6	2195.4	533.3	8998.7	106
Białko [g]	10%	110	28.4	20.8	16.3	21.4	7.9	95	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	17.6	0	12.3	5.4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.1	0	2.7	3.2	16.8	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	4	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.41	87.83	15.43	81.23	11.7	323.61	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.55	16.5	14.71	5.3	11.7	70.78	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.46	1.62	0.75	0	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	295.38	54	914.85	129.6	2641.49	132
Potas [mg]	10%	3500	572.1	1282.94	0	220.94	0	2075.99	59
Wapń [mg]	10%	880	269.18	145.12	0	45.85	216	676.17	77
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	323.48	0	95.57	0	720.18	124
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	84.33	0	20.64	0	150.36	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.77	0	0.53	0	5.81	90
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	38.56	0	6.46	0	59.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.63	0	2.31	0	7.52	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.27	0	0.05	0	0.49	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.46	0	0.15	0	1.02	255
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.49	4.64	0	0.33	0	6.47	140
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	23.13	0	3.87	0	35.5	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.82	0.15	2.54	0.36	6.6	146

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.7	672.7	112	459.2	127	2190.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2827	473.8	1938.2	533.3	9219.3	110
Białko [g]	10%	110	32.1	43.9	1.3	16	7.9	101.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.4	1.3	10.4	5.4	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.4	0	1.7	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.1	0	4.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	141.4	0	0	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.99	74.46	24.3	75.72	11.7	297.18	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.44	19.28	21.6	3.63	11.7	76.67	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	5.85	1.35	1.11	0	11.8	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.49
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	749.22	32.4	566.96	129.6	3059.06	152
Potas [mg]	10%	3500	545.43	1264.83	0	260.57	0	2070.84	59
Wapń [mg]	10%	880	296.29	72.05	0	20.82	216	605.17	69
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	516.18	0	28.52	0	832.94	144
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	96.28	0	20.73	0	164.06	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.71	0	0.6	0	4.81	75
Witamina A [µg]	25%	226	12.67	56.46	0	7.43	0	76.57	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.3	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	3.6	2.34	4.49	0	2.42	0	9.26	257
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.19	0	0.05	0	0.42	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.44	0.42	0	0.03	0	0.89	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.15	10.66	0	0.55	0	12.37	269
Witamina C [mg]	55%	27	7.6	5.92	0	4.45	0	17.99	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	2.08	0.09	1.57	0.36	7.64	170

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-11-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.3	609.3	276	532.2	153	2366.9	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3359	2564.6	1161.7	2242.7	643.5	9971.6	119
Białko [g]	10%	110	38.4	53.1	4.8	20.3	21.6	138.3	126
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	17.2	8.6	14.9	5.4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	3.7	1.1	4	3.6	20.9	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.2	4.5	2.9	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.3	2.1	3.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.4	44.4	116.7	0	358.9	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.85	63.71	45.38	79.38	4.5	312.83	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.18	9.84	18.41	3.19	4.5	51.14	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	6.92	1.36	0.77	0	12.58	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	2000	1244.69	270.38	66.79	1016.38	504	3102.26	155
Potas [mg]	10%	3500	561.02	1977.82	89.74	227.17	0	2855.76	82
Wapń [mg]	10%	880	274.8	112.87	33.29	29.77	0	450.74	51
Fosfor [mg]	10%	580	309.76	257.24	43.07	81.1	0	691.19	118
Magnez [mg]	10%	304.5	55.11	91.66	6.18	10.77	0	163.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.16	0.69	1.21	0	6.56	103
Witamina A [µg]	25%	226	7.36	45.23	0.57	12.41	0	65.59	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0.18	1.57	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	3.6	2.03	1.61	1.49	2.25	0	7.39	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.3	0.02	0.05	0	0.55	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.29	0.06	0.19	0	0.94	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.14	5.67	0.14	0.63	0	7.58	165
Witamina C [mg]	55%	27	4.41	27.13	0.34	7.45	0	39.35	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.75	0.18	2.82	1.4	7.75	172

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.2	730.8	41.5	543.8	127	2172.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	3077.5	175.4	2290.6	533.3	9155.1	108
Białko [g]	10%	110	33.5	55.8	0.3	20.2	7.9	117.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	18.9	0.3	16.4	5.4	55.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4	0	4.8	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.7	0	1.4	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	107.9	0	0	0	118.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.21	89.11	10.08	79.16	11.7	308.26	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.35	20.8	9.72	2.97	11.7	61.55	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	9.67	1.71	0.74	0	17.3	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.61
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	286.44	0	928.06	129.6	2555.4	127
Potas [mg]	10%	3500	668.58	2495.66	0	171.78	0	3336.03	95
Wapń [mg]	10%	880	285.02	344.73	0	15.33	216	861.09	98
Fosfor [mg]	10%	580	408.4	821.76	0	22.26	0	1252.42	216
Magnez [mg]	10%	304.5	87.15	168.5	0	16.35	0	272.01	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.51	0	0.45	0	6.58	103
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	89.91	0	5.64	0	109.7	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.12	21
witamina E [mg]	30%	3.6	2.98	4.46	0	1.54	0	8.99	250
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.29	0.47	0	0.04	0	0.81	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.82	0	0.02	0	1.28	323
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.51	23.93	0	0.25	0	25.7	559
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	53.94	0	3.38	0	65.82	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.79	0	2.57	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: 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	744.7	675.7	153.3	433.4	153	2160.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3146.5	2841.5	650.3	1830	643.5	9111.9	109
Białko [g]	10%	110	30.8	31.5	18.1	21.2	21.6	123.3	113
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	20.4	0.8	9.1	5.4	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	8	0.3	2.1	3.6	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.5	0	2.4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.1	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.5	43.9	0	76.1	0	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.84	96.07	18.49	67.27	4.5	312.19	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.29	23.86	5.87	2.51	4.5	56.04	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.48	0.34	1.36	0	14.2	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	2000	842.06	810.21	62.63	619.96	504	2838.89	142
Potas [mg]	10%	3500	669.72	1075.31	0	221.98	0	1967.01	56
Wapń [mg]	10%	880	379.86	163.8	0	34.17	0	577.83	66
Fosfor [mg]	10%	580	501.75	204.11	0	65.56	0	771.42	133
Magnez [mg]	10%	304.5	64.41	60.21	0	13.86	0	138.49	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2.7	0	1.27	0	5.69	89
Witamina A [µg]	25%	226	6.99	22.25	0	15.28	0	44.52	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.17	0.47	0	1.37	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	3.6	1.99	2.46	0	2.17	0	6.63	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.2	0.2	0	0.05	0	0.46	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.8	0.3	0	0.16	0	1.27	318
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.18	3.64	0	0.55	0	5.38	117
Witamina C [mg]	55%	27	4.19	13.35	0	9.16	0	26.71	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	2.25	0.17	1.72	1.4	7.09	157

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	551.9	105	622.8	127	2162.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185	2323.6	445.2	2618	533.3	9105.3	108
Białko [g]	10%	110	32.7	28.5	1	33.4	7.9	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.4	0.3	22.7	5.4	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	2.8	0.1	6.2	3.2	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.7	0	4.3	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.7	0	4.7	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	48.3	0	46.9	0	105.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.66	74.18	25.38	71.46	11.7	298.39	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.92	14.4	20.73	6.06	11.7	68.83	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	3.46	1.83	0.93	0	12.25	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.53
Sód [mg]	10%	2000	1021.93	232.48	1.08	1078.56	129.6	2463.66	123
Potas [mg]	10%	3500	532.14	576.21	426.6	502.68	0	2037.64	57
Wapń [mg]	10%	880	265.58	39.04	6.48	20.46	216	547.57	62
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	201.65	21.6	218.82	0	694.61	121
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	41.57	35.64	44.4	0	162.32	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	1.79	0.43	0.83	0	4.27	67
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	7.81	8.1	6.09	0	36.15	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	3.6	2.48	2.57	0.22	2.65	0	7.93	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.1	0.03	0.11	0	0.41	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.16	0.1	0.14	0	0.79	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.21	8.95	0.51	9.79	0	20.47	445
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	4.68	4.85	3.65	0	21.69	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.64	0	2.99	0.36	6.15	137

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	584.4	204.9	517.8	51	2125.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	869.1	2189.5	215.1	8963.6	106
Białko [g]	10%	110	33.3	34.3	18.9	29.3	2.1	118	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	1.2	8.3	1.3	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	0.3	2	0.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	0.4	1.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	41	0.9	0	404.4	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.61	72.72	29.71	82.05	7.55	310.67	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.58	16.18	21.18	7.33	7.29	66.57	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.35	1.58	0	14.94	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	72.71	1125.72	756	3083.91	155
Potas [mg]	10%	3500	682.82	1375.9	15.4	293.89	0	2368.03	67
Wapń [mg]	10%	880	317.98	91.37	5.47	76.6	0	491.44	56
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	253.61	23.28	120.25	0	887.82	154
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	77.11	1.36	17.74	0	162.38	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.67	0.25	1.46	0	7.83	123
Witamina A [µg]	25%	226	7.96	36.16	0	6	0	50.13	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.03	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	3.6	2.55	2.76	0.06	1.49	0	6.87	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.22	0.26	0	0.02	0	0.51	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.84	0.26	0.05	0.24	0	1.41	355
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.19	6.17	0	0.35	0	7.73	168
Witamina C [mg]	55%	27	4.78	21.7	0	3.59	0	30.08	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.2	3.12	2.1	7.7	172

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	889.4	481.1	105	481.9	77.7	2035.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3744.9	2032.4	445.2	2031.9	330.4	8585.1	101
Białko [g]	10%	110	43.3	23.6	1	23.2	12.4	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	25.7	7.6	0.3	12.7	0	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.3	0.1	3.7	0	12.7	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	1.5	0	1.7	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	0.9	0	3.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	28	0	32.9	0	72.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.01	82.44	25.38	68.86	7.02	307.72	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.71	15.14	20.73	3.02	7.02	67.63	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	5.95	1.83	0.74	0	14.61	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	1236.54	814.95	1.08	874.02	54	2980.59	150
Potas [mg]	10%	3500	798.68	978.82	426.6	300.3	0	2504.41	72
Wapń [mg]	10%	880	393.42	122.82	6.48	18.81	0	541.54	62
Fosfor [mg]	10%	580	534.54	212.87	21.6	107.22	0	876.24	151
Magnez [mg]	10%	304.5	99.39	62.11	35.64	27.39	0	224.55	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.69	2.5	0.43	0.67	0	7.3	115
Witamina A [µg]	25%	226	8.49	80.61	8.1	5.64	0	102.85	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.08	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	3.6	3.95	1.32	0.22	1.64	0	7.14	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.29	0.21	0.03	0.07	0	0.61	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.69	0.3	0.1	0.09	0	1.19	299
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.27	3.98	0.51	4.02	0	9.78	213
Witamina C [mg]	55%	27	5.09	48.36	4.85	3.38	0	61.71	229
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.43	2.26	0	2.42	0.15	7.45	166

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	782.7	699.4	72.4	466.8	153	2174.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3300.5	2945	307.4	1963.7	643.5	9160.2	109
Białko [g]	10%	110	38.7	52.8	1.5	14.7	21.6	129.5	117
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	20.4	0.2	15.4	5.4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.1	0	2.5	3.6	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	8.8	0	1.5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.6	0	3.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	178.9	0	0	0	189.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.88	78.11	16.02	68.08	4.5	283.6	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.69	18.15	15.02	3.37	4.5	57.76	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	4.38	0	1.85	0	11.35	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.93
Sód [mg]	10%	2000	1275.54	292.74	1.79	677.08	504	2751.18	138
Potas [mg]	10%	3500	690.58	1564.1	0	288.65	0	2543.34	73
Wapń [mg]	10%	880	322.62	205.92	0	26.83	0	555.38	63
Fosfor [mg]	10%	580	492.61	616.49	0	54.58	0	1163.7	200
Magnez [mg]	10%	304.5	100.32	122.17	0	20.72	0	243.23	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.92	0	0.98	0	8.61	134
Witamina A [µg]	25%	226	9.24	30.36	0	15.5	0	55.12	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.58	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	3.6	3.4	3.57	0	2.03	0	9	251
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.31	0.28	0	0.07	0	0.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.58	0.63	0	0.06	0	1.28	320
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.22	22.33	0	0.73	0	24.3	529
Witamina C [mg]	55%	27	5.54	18.21	0	9.3	0	33.07	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.81	0	1.88	1.4	6.87	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	833.7	750.1	80.4	420.8	77.7	2163	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	3157.9	341.2	1769	330.4	9105	109
Białko [g]	10%	110	32.4	58.2	1.8	17.4	12.4	122.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	19.8	0	15.4	0	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4	0	3.6	0	18.5	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	4.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.1	0	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.6	0	108	0	242.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.03	90.11	18.9	53.36	7.02	283.43	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.03	20.74	18.9	2.83	7.02	68.53	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	11.02	1.35	0.77	0	16.53	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	325.58	518.4	711.71	54	3126.76	157
Potas [mg]	10%	3500	542.1	2031.94	0	222.77	0	2796.81	79
Wapń [mg]	10%	880	281.35	241.84	0	23.81	0	547.02	62
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	830.67	0	74.82	0	1209.66	208
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	198.55	0	10.23	0	261.24	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.24	0	1.13	0	9.66	152
Witamina A [µg]	25%	226	7.2	42.48	0	12.41	0	62.1	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.52	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	4.2	0	2.87	0	9.01	250
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.28	0.75	0	0.05	0	1.09	272
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.49	0.82	0	0.17	0	1.49	373
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.95	25.66	0	0.62	0	28.24	615
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	25.49	0	7.45	0	37.26	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.9	1.44	1.97	0.15	7.81	174

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.3	499.3	63.1	557.6	127	2015.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242	2102.8	267.5	2348.3	533.3	8494.1	100
Białko [g]	10%	110	26	48	2.4	23	7.9	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	12.6	0	17	5.4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1.9	0	5.6	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.5	0	2.1	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.4	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118.5	0	7.6	0	136.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.81	52.11	14.3	78.35	11.7	285.29	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.77	16.1	13.5	4.18	11.7	68.27	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.5	1.88	0.74	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	2000	851.65	276.55	54	1109.86	129.6	2421.67	121
Potas [mg]	10%	3500	572.1	1939.95	0	222.63	0	2734.69	77
Wapń [mg]	10%	880	269.18	94.66	0	57.63	216	637.48	74
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	611.14	0	124.41	0	1036.67	178
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	128.36	0	20.4	0	194.16	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.3	0	0.54	0	5.35	84
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	27.44	1530	5.64	0	1577.22	697
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.05	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.62	3.78	1.57	0	10.54	293
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.35	0	0.05	0	0.57	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.46	0	0.21	0	1.07	268
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.49	25.17	0	0.33	0	26.99	586
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	16.46	26.99	3.38	0	55.33	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.76	0.15	3.08	0.36	6.05	134

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	627.6	124.8	534.2	153	2150.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2637.4	529.6	2255.3	643.5	9067.3	108
Białko [g]	10%	110	38.6	32.5	16.3	24.2	21.6	133.3	122
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	21.1	0	11.5	5.4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	6.8	0	1.9	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	4.5	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0.9	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.35	80.25	15.43	84.23	4.5	289.77	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.96	20.32	14.71	4.87	4.5	60.37	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	6.94	1.62	1.64	0	13.21	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.68
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	758.42	54	678.09	504	3317.41	166
Potas [mg]	10%	3500	557.67	794.54	0	267.19	0	1619.41	47
Wapń [mg]	10%	880	294.13	108.49	0	66.4	0	469.03	53
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	192	0	130.17	0	616.03	106
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	51.68	0	15.53	0	122.4	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.55	0	0.83	0	4.71	74
Witamina A [µg]	25%	226	6.73	62.08	0	12.46	0	81.27	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	2.67	0	2.94	0	7.55	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.18	0	0.06	0	0.43	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.3	0	0.26	0	0.98	246
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.98	3.35	0	0.67	0	5.01	110
Witamina C [mg]	55%	27	4.04	37.24	0	7.47	0	48.76	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	2.1	0.15	1.88	1.4	8.29	184

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	835.2	581.7	105	433.7	127	2082.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3525.4	2446.1	445.2	1824	533.3	8774.1	104
Białko [g]	10%	110	51	29.8	1	21.2	7.9	111.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	18.4	0.3	15	5.4	55.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.3	0.1	4.2	3.2	19.5	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	4	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	30.3	0	55.8	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.68	77.64	25.38	53.93	11.7	292.33	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.48	16.13	20.73	3.07	11.7	75.13	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	6.91	1.83	1.41	0	16.98	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.53
Sód [mg]	10%	2000	1729.18	183.61	1.08	744.91	129.6	2788.4	138
Potas [mg]	10%	3500	599.97	1356.09	426.6	371.19	0	2753.86	79
Wapń [mg]	10%	880	289.27	86.26	6.48	25.99	216	624	72
Fosfor [mg]	10%	580	251.15	216.32	21.6	98.98	0	588.06	101
Magnez [mg]	10%	304.5	47.77	74.88	35.64	20.13	0	178.43	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.78	0.43	1.27	0	7.59	119
Witamina A [µg]	25%	226	7.72	49.36	8.1	19.14	0	84.33	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	2.21	0.22	2.44	0	6.76	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.22	0.03	0.08	0	0.47	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.22	0.1	0.11	0	0.83	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.87	4.49	0.51	3.42	0	9.3	202
Witamina C [mg]	55%	27	4.63	29.61	4.85	11.48	0	50.59	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.8	0.51	0	2.06	0.36	6.97	154

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.4	733.9	114.4	399	51	2077.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	3085	484.1	1679.6	215.1	8748	105
Białko [g]	10%	110	35.1	53.1	2.6	15.6	2.1	108.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24	1.3	12.6	1.3	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.9	0.3	2.7	0.2	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	7.3	0.4	3.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4	0.1	4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	207.2	41	0.3	0	576.6	192
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.39	80.59	23.35	56.16	7.55	283.06	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.51	13.52	14.42	5.03	7.29	54.79	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	8.66	0.92	1.1	0	16.06	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	2000	920.87	332.74	18.14	656.82	756	2684.58	135
Potas [mg]	10%	3500	757.41	1158.64	53.64	251.79	0	2221.48	64
Wapń [mg]	10%	880	334.25	87.91	6.61	54.25	0	483.04	55
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	222.28	25.85	70.37	0	909.34	156
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	49.15	2.22	20.84	0	171.36	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	2.54	0.33	0.8	0	8.37	131
Witamina A [µg]	25%	226	13.12	17.22	2.18	6.77	0	39.31	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	3.6	3.35	2.09	0.17	2.18	0	7.81	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.34	0.16	0.01	0.05	0	0.58	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.91	0.2	0.06	0.11	0	1.29	324
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.36	4.37	0.05	0.35	0	6.15	134
Witamina C [mg]	55%	27	7.87	10.33	1.31	4.06	0	23.58	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.92	0.05	1.82	2.1	6.71	148

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

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.5	848.8	128.5	391.6	127	2243.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	544.9	1650.4	533.3	9448.9	111
Białko [g]	10%	110	38.7	38.6	16.5	19.3	7.9	121.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	10.7	5.4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	1.8	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	3.7	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	4.3	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	0.4	0	166.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.02	96.44	15.61	54.87	11.7	298.65	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.33	24.75	15.25	3.67	11.7	71.72	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	0.96	0	9.94	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	54	690.06	129.6	1907.59	96
Potas [mg]	10%	3500	723.99	452.15	0	253.37	0	1429.52	41
Wapń [mg]	10%	880	333.28	198.73	0	33.31	216	781.32	90
Fosfor [mg]	10%	580	501.33	367.2	0	67.63	0	936.18	161
Magnez [mg]	10%	304.5	69.21	35.23	0	10.82	0	115.28	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	1.73	0	0.65	0	4.49	70
Witamina A [µg]	25%	226	9.33	7.07	0	14.24	0	30.65	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.79	0	1.02	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	3.6	2.21	4.34	0	2.96	0	9.52	264
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.21	0.1	0	0.05	0	0.38	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.71	0.69	0	0.13	0	1.54	385
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	3.17	2.01	0	0.8	0	5.99	130
Witamina C [mg]	55%	27	5.6	4.24	0	8.54	0	18.39	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0.15	1.91	0.36	4.76	106

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

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	682.4	49	586.4	153	2160.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2879.3	207.9	2461.2	643.5	9102.7	107
Białko [g]	10%	110	31.3	48.9	0.8	20.9	21.6	123.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	13.3	0.1	24.5	5.4	57.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.4	0	8.5	3.6	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.5	0	1.4	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.7	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	90	0	0	0	227.7	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	96.2	11.34	70.97	4.5	292.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	21.02	10.26	6.21	4.5	57.41	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.9	0.4	0.9	0	13.46	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	214.83	1.35	1281.65	504	3108.95	155
Potas [mg]	10%	3500	590.25	2355.13	175.5	182.87	0	3303.76	94
Wapń [mg]	10%	880	298.45	310.43	8.1	9.71	0	626.71	71
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	666.27	12.15	13.62	0	1069.56	184
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	149.31	2.7	6.63	0	215.6	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.86	0.27	0.47	0	7.71	119
Witamina A [µg]	25%	226	7.2	92.98	11.25	12.41	0	123.85	54
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.41	0	1.01	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	3.38	0.1	2.08	0	7.67	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.43	0.09	0.03	0	0.86	217
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.67	0.73	0.02	0.02	0	1.45	364
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.97	18.96	0.25	0.61	0	21.81	474
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	55.79	6.74	7.45	0	74.31	276
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.59	0	3.56	1.4	7.77	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: 17 (Środa), 2026-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	588.5	105	537.6	127	2092.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2475.8	445.2	2267.1	533.3	8823.3	104
Białko [g]	10%	110	32.9	30.1	1	35.9	7.9	108	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	13.8	5.4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	0.1	3.1	3.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.2	0	4.3	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	4.7	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63.4	0	46.9	0	121.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.63	80.66	25.38	67.62	11.7	310	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	18.16	20.73	3.93	11.7	78.73	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	6.98	1.83	0.83	0	14.82	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.78
Sód [mg]	10%	2000	815.74	238.11	1.08	779.84	129.6	1964.37	98
Potas [mg]	10%	3500	711.78	1277.47	426.6	494.32	0	2910.19	82
Wapń [mg]	10%	880	328.22	118.47	6.48	21.11	216	690.29	78
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	318.61	21.6	218.03	0	1074.65	186
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	81.85	35.64	43.46	0	252.16	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	3.94	0.43	0.85	0	7.93	124
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	24.03	8.1	6.33	0	52.61	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.98	3.31	0.22	2.67	0	9.2	255
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.31	0.19	0.03	0.11	0	0.66	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.64	0.29	0.1	0.14	0	1.19	298
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.59	12.12	0.51	9.78	0	24	523
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	14.41	4.85	3.8	0	31.56	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.66	0	2.16	0.36	4.91	108

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

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.9	609.1	80.4	523.7	77.7	2116	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2562.8	341.2	2201.3	330.4	8912	105
Białko [g]	10%	110	37.5	53.1	1.8	20.4	12.4	125.4	114
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	17	0	19.2	0	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.9	0	4.3	0	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	7.5	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.2	0	216	0	413.5	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.67	65.57	18.9	67.79	7.02	278.97	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.89	11.14	18.9	2.89	7.02	54.84	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.5	1.35	1.15	0	15.43	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.04
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	308.15	518.4	665.3	54	2880.26	144
Potas [mg]	10%	3500	551.37	2062.51	0	320.42	0	2934.31	84
Wapń [mg]	10%	880	273.07	99.09	0	45.11	0	417.29	47
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	285.18	0	145.92	0	739.36	127
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	93.53	0	17.28	0	165.28	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	3.11	0	1.92	0	6.47	101
Witamina A [µg]	25%	226	6.58	81.62	0	22.79	0	111	49
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	3.6	2	2.07	0	3.82	0	7.91	220
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.33	0	0.08	0	0.58	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.3	0	0.34	0	1.04	260
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.12	5.99	0	0.73	0	7.84	170
Witamina C [mg]	55%	27	3.95	48.97	0	13.67	0	66.6	247
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.85	1.44	1.84	0.15	7.2	160

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

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.1	652.8	155.1	395.7	153	2051.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	657.8	1664.2	643.5	8657.3	104
Białko [g]	10%	110	23.3	36.3	17.8	14.3	21.6	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.92	101.45	18.31	55.52	4.5	307.71	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.56	26.3	12.01	5.17	4.5	74.56	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	87.12	463.64	504	2228.87	110
Potas [mg]	10%	3500	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	67
Wapń [mg]	10%	880	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	89
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	158
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	118
Witamina A [µg]	25%	226	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	3.6	2.5	2.56	0	1.64	0	6.71	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	350
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	120
Witamina C [mg]	55%	27	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.24	1.28	1.4	5.57	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: 20 (Sobota), 2026-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	851.8	735.2	37.8	540.5	127	2292.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	3090.6	160.1	2276.2	533.3	9643.4	115
Białko [g]	10%	110	32.9	47.1	0.1	20.6	7.9	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	24.4	0	16.4	5.4	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.5	0	4.8	3.2	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.8	0	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	3.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	147.9	0	0	0	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.57	85.25	9.9	77.77	11.7	303.19	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.19	14.09	9.18	2.91	11.7	60.09	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	7.21	1.62	0.77	0	13.85	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.83
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	415.49	0	931.01	129.6	3028.44	152
Potas [mg]	10%	3500	612.66	2038.87	0	182.87	0	2834.41	81
Wapń [mg]	10%	880	300.07	127.58	0	9.71	216	653.37	74
Fosfor [mg]	10%	580	293.36	635.23	0	13.62	0	942.22	163
Magnez [mg]	10%	304.5	48.85	141.98	0	6.63	0	197.47	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	4.42	0	0.47	0	8.11	126
Witamina A [µg]	25%	226	7.8	87.57	0	12.41	0	107.79	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.71	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	4.42	0	2.08	0	8.39	233
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.25	0.35	0	0.03	0	0.64	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.5	0.58	0	0.02	0	1.11	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.95	12.13	0	0.61	0	14.7	320
Witamina C [mg]	55%	27	4.68	24.59	0	7.45	0	36.72	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	1.15	0	2.58	0.36	7.57	168

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.5	806.3	82.5	455.5	51	2149	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3383	349.3	1916.4	215.1	9039.5	108
Białko [g]	10%	110	35.5	55.5	2.7	17.7	2.1	113.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	30.9	1.1	14.5	1.3	67.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.3	0.3	2.8	0.2	14.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.7	0.4	5.2	0	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.2	0	4.8	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	133	41.1	58.5	0	560.7	187
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.94	81.62	15.32	65.03	7.55	282.48	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.14	20.59	9.75	5.93	7.29	58.71	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	10.46	0.23	3.06	0	19.98	67
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	920.51	301.69	17.07	768.65	756	2763.92	138
Potas [mg]	10%	3500	620.97	2152.69	15.3	527.23	0	3316.19	95
Wapń [mg]	10%	880	314.81	115.65	5.42	66.35	0	502.24	58
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	675.6	23.29	104.01	0	1237.86	213
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	141.78	1.37	37.11	0	232.96	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.79	0.25	1.33	0	8.66	135
Witamina A [µg]	25%	226	13.12	40.15	25.88	16.92	0	96.08	42
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.29	0	4.75	48
witamina E [mg]	30%	3.6	2.85	6.3	0.06	3	0	12.22	339
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.2	0.41	0	0.1	0	0.73	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.85	0.53	0.05	0.15	0	1.6	403
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.07	26.53	0	1.27	0	28.88	628
Witamina C [mg]	55%	27	7.87	24.09	0	10.15	0	42.12	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.83	0.04	2.13	2.1	6.9	154

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	2148.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9051.7	107
Białko [g]	10%	110	115.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	213.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	298.21	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	64.77	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.38	48
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2747.51	137
Potas [mg]	10%	3500	2522.07	72
Wapń [mg]	10%	880	596.21	68
Fosfor [mg]	10%	580	912.93	157
Magnez [mg]	10%	304.5	191.2	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.86	107
Witamina A [µg]	25%	226	144.89	64
Witamina D [µg]	10%	10	3.06	31
witamina E [mg]	30%	3.6	8.29	230
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.61	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	1.19	300
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	14.48	315
Witamina C [mg]	55%	27	41.1	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.86	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.