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



**"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak**

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

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

**Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!**



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

## Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|---|
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #dżem truskawkowy(s) 25g<br>[składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]<br>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400g<br>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<br>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g<br>składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%<br>4. **Jaja** gotowane w koszulce 50g<br>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>6. RW Sos warzywny 150g<br>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%<br>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g<br>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<br>[składniki: przecier jabłkowy 100%]<br>2. Skyr naturalny 150g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g<br>5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 120g<br>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%<br>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g<br>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<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

## Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|---|
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, | 1. #sok z marchwi z cukinią 300g | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 130g | 1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

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

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

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

4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g

składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%

5. #Parówki z szynki 80g

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

6. #Ketchup tomatini łagodny m 30g

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

truskawka]

2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400g

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

3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150g

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

4. p#O Pulpety z indyka duszone 200g

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

5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g

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

6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200g

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

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

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

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

4. Cukinia i roszponka 80g

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

5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80g

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

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

| Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. p# **Ser** Mozzarella light 50g<br>[składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa koperkowa 400g<br>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<br>3. # Udko kurczaka gotowane 200g<br>składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%<br>4. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%<br>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] | 1. Rogaliki drożdżowe 100g<br>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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50g<br>[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]<br>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50g<br>składniki: #**Jaja** gotowane 92%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] | 1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30g<br>[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.]<br>6. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. RW Zupa krem z marchwi 400g<br>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%]<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]<br>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300g<br>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<br>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>6. Brokuły ugotowane 150g | 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100g<br>[składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. #pasztet (kurczak+pomidor) 50g<br>[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]<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p# **Ser** twarogowy półtłusty 100g<br>[składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]<br>6. Miód pszczeli 25g | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa krem dyniowy 400g<br>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%<br>3. #Groszek ptysiowy 5g<br>[składniki: **jaja,** mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól]<br>4. RW Dorsz gotowany 130g<br>składniki: #**Dorsz** mrożony 77% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 23%, Sól biała<br>5. Gnocchi szpinakowe 200g<br>[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]<br>6. p# Sos koperkowy 150g<br>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%<br>7. Surówka z marchwi 150g<br>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony | 1. #ciastka biszkoptowe 20g<br>[składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g<br>składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%<br>5. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 150g<br>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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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.]<br>6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Barszcz zabielany z warzywami 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik (**gorczyca**, **seler** korzeniowy, **dwutlenek siarki**) 6% [składniki: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (27%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, ekstrakty przypraw], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony<br>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260g<br>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%<br>4. Makaron jasny gotowany 250g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól] | 1. Banan 120g<br>składniki: Banan 100%<br>2. Skyr naturalny 150g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g<br>5. #Kiełbasa biała 50g<br>[składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]<br>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g<br>[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.]<br>7. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g<br>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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. RW Jajecznica na parze 100g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2% | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Rosół świąteczny 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]<br>4. p#o Schab gotowany 100g<br>składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony<br>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>6. Surówka z marchwi, jabłka 150g<br>składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała | 1. Placek biszkoptowy z brzoskwinią 70g<br>składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Burak gotowany, w plastrach 80g<br>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g<br>[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.]<br>6. p# **Ser** twarogowy chudy 100g<br>[składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | 1. #Sok pomidorowy 300g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Burak gotowany, w plastrach 80g<br>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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.]<br>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100g<br>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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa krem wielowarzywny 400g<br>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<br>3. #Pierogi ruskie gotowane 300g<br>[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]<br>4. RW Trio warzyw gotowanych 150g<br>składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% | 1. Banan 120g<br>składniki: Banan 100% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 120g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# **Ser** Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]<br>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g<br>[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<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

| Dzień: 9 - Wtorek, 2026-11-17 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. P# Twarożek z natką pietruszki 100g<br>składniki: p# **Ser** twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała, Pieprz czarny mielony<br>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g<br>[składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Zupa szpinakowa zabielana z kaszą jaglaną 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała<br>3. Kasza jęczmienna ugotowana 250g<br>składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%]<br>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200g<br>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<br>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g<br>składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała | 1. #galaretka z brzoskwiniami 150g<br>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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g<br>składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%<br>5. p# Sałatka ryżowa z szynką 150g<br>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<br>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% | 1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g<br>5. #Parówki z szynki 80g<br>[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). ]<br>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa cukiniowa 400g<br>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]<br>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%<br>4. Kasza jaglana ugotowana 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%<br>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300g<br>składniki: Marchew 33%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: mąka **pszenna** typ 450], # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] | 1. #sok z buraka i jabłka 300g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50g<br>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%<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

| Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50g<br>[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]<br>6. p# Dżem brzoskwiniowy 25g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Zupa buraczkowa 400g<br>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<br>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE<br>5. Surówka z marchwi 150g<br>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony | 1. #ciastka biszkoptowe 20g<br>[składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]<br>2. # sok hortex vitaminka -marchewka 300g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g<br>[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.]<br>6. p# **Ser** twarogowy chudy 60g<br>[składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | 1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g<br>[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.]<br>6. p# **Ser** Mozzarella light 50g<br>[składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400g<br>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<br>3. p# Pulpety rybne 130g<br>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%<br>4. RW Sos warzywny 150g<br>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%<br>5. Brokuły ugotowane 150g<br>6. Gnocchi szpinakowe 200g<br>[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<br>[składniki: przecier jabłkowy 100%]<br>2. Kaszka manna na mleku 200g<br>składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza **manna** 7% [składniki: z **pszenicy** 100%], Cukier 2% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g<br>składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%<br>5. p# **Ser** twarogowy chudy 50g<br>[składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]<br>6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60g<br>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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Burak gotowany, w plastrach 80g<br>5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50g<br>[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.]<br>6. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. k# Zupa kalafiorowa 400g<br>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<br>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100g<br>składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%<br>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g<br>składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała<br>6. p#o Schab gotowany 100g<br>składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy, Sól biała, Majeranek suszony | 1. Banan 120g<br>składniki: Banan 100% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. RW Galaretka drobiowa 150g<br>składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%<br>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g<br>składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%<br>5. RW Jajecznica na parze 100g<br>składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 98%, Szczypiorek 2% | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Rosół świąteczny 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]<br>4. K#o Udko kurczaka gotowane 200g<br>składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony, Sól biała, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE<br>5. Ryż biały ugotowany 150g<br>składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%<br>6. Surówka z marchwi 150g<br>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Pieprz czarny mielony<br>7. p# Sos koperkowy 100g<br>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<br>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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p# Pasta twarogowa z buraczkiem gotowanym 60g<br>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%<br>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g<br>5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50g<br>składniki: Kurczak tuszka 65%, p# **Ser** twarogowy chudy 17% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9%<br>6. p# **Ser** twarogowy chudy 50g<br>[składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# Zupa pomidorowa, zabielana 400g<br>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<br>3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100g<br>składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (**pszenica**) 30%<br>4. RW Naleśniki 200g<br>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%<br>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200g<br>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<br>[składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa 60g<br>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<br>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100g<br>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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80g<br>5. #**Jaja** gotowane 50g<br>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g<br>[składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa jarzynowa + 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]<br>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200g<br>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]<br>5. Brokuły ugotowane 150g<br>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony] | 1. Arbuz 200g | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #Parówki z szynki 80g<br>[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). ]<br>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p# **Ser** twarogowy chudy 50g<br>[składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]<br>6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa dyniowa z kuskusem 400g<br>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<br>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150g<br>składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała<br>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250g<br>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]<br>5. Kasza jęczmienna ugotowana 250g<br>składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza **jęczmienna** wiejska 30% [składniki: kasza j**ęczmienna** 100%] | 1. Banan 120g<br>składniki: Banan 100%<br>2. Skyr naturalny 150g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50g<br>[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.]<br>6. p# **Ser** Mozzarella light 50g<br>[składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ] | 1. p# Kompot wieloowocowy 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa krupnik 400g<br>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%<br>3. # Udko kurczaka gotowane 200g<br>składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%<br>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>5. RW Trio warzyw gotowanych 150g<br>składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% | 1. #sok z buraka i jabłka 300g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100g<br>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%<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50g<br>[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<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

| Dzień: 19 - Piątek, 2026-11-27 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #we Pasta jaglana na słodko 100g<br>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%<br>6. p# Dżem brzoskwiniowy 25g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa krem brokułowa 400g<br>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<br>3. RW Miruna gotowana 130g<br>składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała<br>4. RW Marchewka. gotowana. 150g<br>składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>5. Kasza jaglana ugotowana 250g<br>składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%<br>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150g<br>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<br>[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)]<br>2. Skyr naturalny 150g<br>[składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i sałata 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%<br>5. k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80g<br>składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** scomber scombrus (ss) lub scomber japonicus (sj), obszar połowu: północno-wschodni atlantyk fao 27 lub środkowo-wschodni atlantyk fao 34 lub ocean spokojny fao 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (otm) lub sieci stawne (kotwiczone) (gns) lub okrężnice (ps)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1% | 1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Burak gotowany, w plastrach 80g<br>5. #Parówki z szynki 80g<br>[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). ]<br>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20g<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400g<br>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<br>3. p#O Pulpety z indyka duszone 200g<br>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<br>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100g<br>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<br>[składniki: przecier jabłkowy 100%] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200g<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80g<br>składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50g<br>[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]<br>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30g<br>[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<br>[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<br>składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80g<br>składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%<br>5. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200g<br>[składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]<br>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30g<br>[składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | 1. p# Kompot wieloowocowy 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. p# Rosół świąteczny 400g<br>składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100g<br>[składniki: mąka **pszenna**, woda, sól]<br>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200g<br>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, **Seler** korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%<br>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200g<br>składniki: Ziemniaki średnie 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M [składniki: koperek suszony]<br>6. Surówka z marchwi, jabłka 150g<br>składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6%, Sól biała | 1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70g<br>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<br>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb kawior 150g<br>[składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15g<br>[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).]<br>4. Cukinia i roszponka 80g<br>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%<br>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50g<br>[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.]<br>6. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150g<br>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<br>[składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 573.4 | 672.5 | 124.8 | 663.5 | 127 | 2161.4 | 108 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2416.6 | 2828.4 | 529.6 | 2794.8 | 533.3 | 9102.9 | 108 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 19.4 | 25.1 | 16.3 | 39.4 | 7.9 | 108.3 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.7 | 20.4 | 0 | 19.9 | 5.4 | 61.6 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.7 | 4.7 | 0 | 3.7 | 3.2 | 16.5 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 8.9 | 0 | 8.1 | 0 | 18.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.2 | 0 | 6.4 | 0 | 13.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 156.6 | 0 | 55 | 0 | 212.6 | 70 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 89.24 | 101.35 | 15.43 | 81.9 | 11.7 | 299.65 | 132 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 11.87 | 21.33 | 14.71 | 6.46 | 11.7 | 66.08 | 145 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 8.65 | 1.62 | 0.85 | 0 | 12.62 | 42 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 25.95 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 23.6 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 50.45 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1106.44 | 403.51 | 54 | 740.61 | 129.6 | 2434.17 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 208.23 | 1564.46 | 0 | 563.88 | 0 | 2336.58 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 30.86 | 155.97 | 0 | 67.21 | 216 | 470.06 | 55 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 31.07 | 375.36 | 0 | 327.6 | 0 | 734.04 | 126 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 8.62 | 99.64 | 0 | 49.42 | 0 | 157.69 | 52 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.47 | 4.26 | 0 | 0.98 | 0 | 5.72 | 89 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 45.15 | 0 | 7.69 | 0 | 65.42 | 29 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 1.09 | 0 | 1.05 | 0 | 3.16 | 32 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 3.02 | 0 | 3.83 | 0 | 8.95 | 248 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.32 | 0 | 0.12 | 0 | 0.49 | 124 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.52 | 0 | 0.34 | 0 | 0.92 | 231 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.62 | 6.17 | 0 | 9.88 | 0 | 16.69 | 363 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 27.09 | 0 | 4.61 | 0 | 39.25 | 145 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.07 | 1.12 | 0.15 | 2.05 | 0.36 | 6.08 | 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: 2 (Wtorek), 2026-11-10

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 661.3 | 820.7 | 112 | 459.2 | 127 | 2180.4 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2778.4 | 3454 | 473.8 | 1938.2 | 533.3 | 9177.9 | 109 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 23.4 | 45.1 | 1.3 | 16 | 7.9 | 93.8 | 85 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 25 | 24.9 | 1.3 | 10.4 | 5.4 | 67.2 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.8 | 3.6 | 0 | 1.7 | 3.2 | 17.4 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 11.6 | 0 | 3.5 | 0 | 16.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.2 | 6.2 | 0 | 4.2 | 0 | 13.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 132 | 0 | 0 | 0 | 132.9 | 44 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 86.52 | 106.85 | 24.3 | 75.72 | 11.7 | 305.09 | 134 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 8.91 | 23.81 | 21.6 | 3.63 | 11.7 | 69.67 | 155 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.84 | 5.83 | 1.35 | 1.11 | 0 | 10.15 | 34 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.97 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 26.22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 57.81 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1433.17 | 1037.27 | 32.4 | 566.96 | 129.6 | 3199.41 | 160 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 175.26 | 1226.32 | 0 | 260.57 | 0 | 1662.16 | 47 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 36.91 | 72.35 | 0 | 20.82 | 216 | 346.09 | 39 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 490.32 | 0 | 28.52 | 0 | 551.43 | 96 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.56 | 93.46 | 0 | 20.73 | 0 | 123.76 | 41 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.58 | 2.65 | 0 | 0.6 | 0 | 3.84 | 60 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 10.95 | 52.66 | 0 | 7.43 | 0 | 71.04 | 31 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.28 | 0 | 1.01 | 0 | 2.3 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.93 | 4.54 | 0 | 2.42 | 0 | 8.91 | 247 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.19 | 0 | 0.05 | 0 | 0.28 | 72 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.07 | 0.4 | 0 | 0.03 | 0 | 0.51 | 128 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.43 | 10.47 | 0 | 0.55 | 0 | 11.45 | 249 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 6.56 | 6.18 | 0 | 4.45 | 0 | 17.21 | 64 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.98 | 2.88 | 0.09 | 1.57 | 0.36 | 7.99 | 178 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 585.3 | 604.4 | 276 | 532.2 | 153 | 2150.9 | 108 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2466.8 | 2543.9 | 1161.7 | 2242.7 | 643.5 | 9058.7 | 108 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 29.4 | 50.5 | 4.8 | 20.3 | 21.6 | 126.8 | 116 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.9 | 17 | 8.6 | 14.9 | 5.4 | 62 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.4 | 3.7 | 1.1 | 4 | 3.6 | 19 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 6.2 | 4.5 | 2.9 | 0 | 15.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.3 | 2.1 | 3.4 | 0 | 13 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 175.1 | 44.4 | 116.7 | 0 | 337.2 | 112 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 81.68 | 65.67 | 45.38 | 79.38 | 4.5 | 276.63 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 4.5 | 10.23 | 18.41 | 3.19 | 4.5 | 40.84 | 91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.46 | 7.03 | 1.36 | 0.77 | 0 | 10.64 | 36 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 26.48 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 27.05 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 46.47 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1103.48 | 263.51 | 66.79 | 1016.38 | 504 | 2954.18 | 147 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 197.15 | 1980.6 | 89.74 | 227.17 | 0 | 2494.67 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 36.48 | 114.25 | 33.29 | 29.77 | 0 | 213.8 | 24 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 39.71 | 268.51 | 43.07 | 81.1 | 0 | 432.41 | 74 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 18.34 | 94.16 | 6.18 | 10.77 | 0 | 129.48 | 43 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.45 | 3.28 | 0.69 | 1.21 | 0 | 5.65 | 88 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.79 | 45.88 | 0.57 | 12.41 | 0 | 64.67 | 28 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.46 | 0.18 | 1.57 | 0 | 3.24 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.55 | 1.63 | 1.49 | 2.25 | 0 | 6.93 | 193 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.31 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0.44 | 109 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.3 | 0.06 | 0.19 | 0 | 0.61 | 154 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.27 | 6 | 0.14 | 0.63 | 0 | 7.05 | 154 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.47 | 27.53 | 0.34 | 7.45 | 0 | 38.8 | 144 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.06 | 0.73 | 0.18 | 2.82 | 1.4 | 7.38 | 164 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 608.9 | 803.1 | 41.5 | 575 | 127 | 2155.7 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2571 | 3382.5 | 175.4 | 2420.5 | 533.3 | 9082.8 | 107 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 37.3 | 59.1 | 0.3 | 23.1 | 7.9 | 127.9 | 116 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.9 | 20 | 0.3 | 18.3 | 5.4 | 57.1 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.4 | 4.6 | 0 | 5.4 | 3.2 | 18.7 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 7.9 | 0 | 1.4 | 0 | 10.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.5 | 0 | 3.1 | 0 | 10.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 111.1 | 0 | 0 | 0 | 112 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 86.48 | 102.42 | 10.08 | 79.61 | 11.7 | 290.3 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 8.65 | 26.31 | 9.72 | 3.06 | 11.7 | 59.45 | 131 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 11.69 | 1.71 | 0.74 | 0 | 15.64 | 52 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.7 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 23.28 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 57.02 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1398.04 | 351.26 | 0 | 1072.06 | 129.6 | 2950.97 | 148 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 208.23 | 2829.88 | 0 | 171.78 | 0 | 3209.91 | 92 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 30.86 | 438 | 0 | 15.33 | 216 | 700.2 | 81 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 31.07 | 915.78 | 0 | 22.26 | 0 | 969.12 | 167 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 8.62 | 189.75 | 0 | 16.35 | 0 | 214.74 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.47 | 3.95 | 0 | 0.45 | 0 | 4.88 | 76 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 95.54 | 0 | 5.64 | 0 | 113.75 | 50 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.02 | 0 | 1.01 | 0 | 2.05 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 4.68 | 0 | 1.54 | 0 | 8.32 | 231 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.54 | 0 | 0.04 | 0 | 0.62 | 157 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.96 | 0 | 0.02 | 0 | 1.04 | 261 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.62 | 24.59 | 0 | 0.25 | 0 | 25.48 | 555 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 57.32 | 0 | 3.38 | 0 | 68.25 | 253 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.88 | 0.97 | 0 | 2.97 | 0.36 | 7.37 | 165 |

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

## Wartość odżywcza na dzień: 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 | 586.3 | 739.6 | 66.3 | 480.9 | 153 | 2026.3 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2478.1 | 3107.9 | 280.8 | 2031.5 | 643.5 | 8542 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 22 | 34.4 | 1.9 | 22.7 | 21.6 | 102.9 | 94 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 10.5 | 24.3 | 0.8 | 9.3 | 5.4 | 50.4 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.8 | 10.6 | 0.3 | 2.1 | 3.6 | 20.6 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 6.7 | 0 | 2.4 | 0 | 12.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.2 | 2.3 | 0 | 3.3 | 0 | 8.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 16.2 | 58.1 | 0 | 76.1 | 0 | 150.5 | 49 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 101.37 | 100.89 | 12.96 | 77.05 | 4.5 | 296.78 | 132 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 7.76 | 24.95 | 0.34 | 2.6 | 4.5 | 40.16 | 89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.36 | 10.29 | 0.34 | 1.36 | 0 | 13.36 | 45 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 24.21 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.57 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 694.37 | 777.94 | 8.64 | 701.32 | 504 | 2686.29 | 134 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 299.55 | 1190.42 | 0 | 221.98 | 0 | 1711.96 | 49 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 120.48 | 183.47 | 0 | 34.17 | 0 | 338.12 | 39 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 246.1 | 230.34 | 0 | 65.56 | 0 | 542.01 | 93 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 26.92 | 66.72 | 0 | 13.86 | 0 | 107.52 | 36 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.79 | 3.06 | 0 | 1.27 | 0 | 5.13 | 80 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.27 | 25.06 | 0 | 15.28 | 0 | 45.61 | 20 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.56 | 0 | 1.37 | 0 | 3.04 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.58 | 2.72 | 0 | 2.17 | 0 | 6.48 | 180 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.07 | 0.23 | 0 | 0.05 | 0 | 0.35 | 90 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.43 | 0.34 | 0 | 0.16 | 0 | 0.94 | 237 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.45 | 4.11 | 0 | 0.55 | 0 | 5.13 | 112 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.16 | 15.03 | 0 | 9.16 | 0 | 27.36 | 102 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.92 | 2.16 | 0.02 | 1.94 | 1.4 | 6.71 | 149 |

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

## 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 | 590.4 | 577.8 | 192 | 670.3 | 127 | 2157.6 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2486.1 | 2433.1 | 814.7 | 2819.4 | 533.3 | 9086.9 | 109 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 24.3 | 29.4 | 17.2 | 34.9 | 7.9 | 113.9 | 104 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.8 | 16.8 | 0.3 | 23 | 5.4 | 63.4 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.2 | 2.9 | 0.1 | 6.2 | 3.2 | 17.8 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 6.8 | 0 | 4.3 | 0 | 12.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.8 | 0 | 4.7 | 0 | 11.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 50.3 | 0 | 46.9 | 0 | 98.2 | 33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 83.84 | 78.94 | 30.91 | 81.24 | 11.7 | 286.64 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 4.44 | 18.7 | 26.27 | 6.15 | 11.7 | 67.27 | 149 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 3.55 | 1.83 | 0.93 | 0 | 7.82 | 26 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.73 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.82 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 51.44 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1025.44 | 446.35 | 55.08 | 1159.92 | 129.6 | 2816.4 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 208.23 | 598.4 | 426.6 | 502.68 | 0 | 1735.92 | 49 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 30.86 | 41.09 | 6.48 | 20.46 | 216 | 314.9 | 37 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 31.07 | 206.88 | 21.6 | 218.82 | 0 | 478.38 | 83 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 8.62 | 42.93 | 35.64 | 44.4 | 0 | 131.6 | 44 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.47 | 1.9 | 0.43 | 0.83 | 0 | 3.64 | 57 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 8 | 8.1 | 6.09 | 0 | 34.77 | 17 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.3 | 0 | 1.01 | 0 | 2.33 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 2.58 | 0.22 | 2.65 | 0 | 7.55 | 210 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.1 | 0.03 | 0.11 | 0 | 0.3 | 76 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.17 | 0.1 | 0.14 | 0 | 0.46 | 118 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.62 | 9.14 | 0.51 | 9.79 | 0 | 20.07 | 437 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 4.8 | 4.85 | 3.65 | 0 | 20.86 | 78 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.84 | 1.23 | 0.15 | 3.22 | 0.36 | 7.04 | 156 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 556 | 641.2 | 117.9 | 561.7 | 51 | 1928 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2342.8 | 2692.1 | 499.6 | 2376 | 215.1 | 8125.8 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 24.3 | 40 | 2.7 | 38.3 | 2.1 | 107.5 | 97 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.5 | 22 | 1.2 | 8.5 | 1.3 | 48.8 | 74 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.2 | 5.4 | 0.3 | 2.2 | 0.2 | 12.5 | 57 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.3 | 7.1 | 0.4 | 1.6 | 0 | 14.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 4 | 0 | 3.1 | 0 | 11.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 318.5 | 54.6 | 41 | 1.8 | 0 | 416.1 | 139 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 80.44 | 76.03 | 24.18 | 83.63 | 7.55 | 271.85 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 3.9 | 17.9 | 15.64 | 8.72 | 7.29 | 53.47 | 119 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.51 | 10.91 | 0.35 | 1.58 | 0 | 14.36 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.62 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.2 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 777.93 | 250.8 | 18.71 | 1144.17 | 756 | 2947.62 | 148 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 318.95 | 1581.5 | 15.4 | 337.09 | 0 | 2252.96 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 79.66 | 111.86 | 5.47 | 119.8 | 0 | 316.81 | 37 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 220.63 | 325.18 | 23.28 | 228.25 | 0 | 797.35 | 137 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 29.39 | 90.57 | 1.36 | 21.79 | 0 | 143.13 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.42 | 3.36 | 0.25 | 1.55 | 0 | 7.59 | 119 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 6.39 | 42.75 | 0 | 6 | 0 | 55.14 | 25 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.51 | 1.08 | 0.19 | 1.04 | 0 | 4.83 | 48 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.07 | 3.15 | 0.06 | 1.49 | 0 | 6.78 | 189 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0.03 | 0 | 0.45 | 113 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.5 | 0.34 | 0.05 | 0.45 | 0 | 1.36 | 341 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.33 | 8.27 | 0 | 0.44 | 0 | 9.05 | 197 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.83 | 25.65 | 0 | 3.59 | 0 | 33.08 | 122 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.16 | 0.69 | 0.05 | 3.17 | 2.1 | 7.36 | 164 |

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

## Wartość odżywcza na dzień: 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 | 666.9 | 641.1 | 105 | 584.3 | 127 | 2124.5 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2807.7 | 2709.4 | 445.2 | 2465.3 | 533.3 | 8961.1 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 32.5 | 30.3 | 1 | 33.3 | 7.9 | 105.1 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 20.4 | 9.7 | 0.3 | 14.2 | 5.4 | 50.2 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.1 | 3 | 0.1 | 4.3 | 3.2 | 14.9 | 69 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.9 | 1.7 | 0 | 2 | 0 | 9.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.4 | 1 | 0 | 3.3 | 0 | 9.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.9 | 32 | 0 | 65.9 | 0 | 99.8 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 89.29 | 111.19 | 25.38 | 81.08 | 11.7 | 318.65 | 140 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 10.77 | 18 | 20.73 | 3.79 | 11.7 | 65.01 | 144 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.4 | 6.23 | 1.83 | 0.74 | 0 | 11.22 | 37 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.86 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.09 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1095.69 | 1163.23 | 1.08 | 1000.7 | 129.6 | 3390.3 | 169 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 338.33 | 1062.23 | 426.6 | 428.82 | 0 | 2255.99 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 139.26 | 133.59 | 6.48 | 22.29 | 216 | 517.62 | 60 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 157.22 | 235.38 | 21.6 | 192.18 | 0 | 606.38 | 105 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 20.87 | 67.61 | 35.64 | 38.43 | 0 | 162.56 | 54 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.56 | 2.71 | 0.43 | 0.89 | 0 | 5.59 | 87 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 6.92 | 84.58 | 8.1 | 5.64 | 0 | 105.25 | 46 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.6 | 0 | 1.14 | 0 | 2.78 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 3.06 | 1.41 | 0.22 | 1.73 | 0 | 6.44 | 178 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.03 | 0.22 | 0.03 | 0.09 | 0 | 0.4 | 102 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.31 | 0.33 | 0.1 | 0.15 | 0 | 0.9 | 226 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.39 | 4.45 | 0.51 | 7.78 | 0 | 13.13 | 286 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 4.15 | 50.75 | 4.85 | 3.38 | 0 | 63.15 | 234 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.04 | 3.23 | 0 | 2.77 | 0.36 | 8.47 | 189 |

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 | 616.7 | 697.6 | 72.4 | 706 | 153 | 2245.8 | 113 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2599.1 | 2939.8 | 307.4 | 2972.6 | 643.5 | 9462.6 | 113 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 32.6 | 42.2 | 1.5 | 36 | 21.6 | 134.1 | 122 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17 | 17.4 | 0.2 | 21.6 | 5.4 | 61.7 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.2 | 3.6 | 0 | 3.2 | 3.6 | 13.9 | 63 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.9 | 7 | 0 | 4.3 | 0 | 17.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.4 | 4.1 | 0 | 4.8 | 0 | 14.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.9 | 91.1 | 0 | 46.9 | 0 | 140 | 47 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 84.02 | 96.22 | 16.02 | 92.68 | 4.5 | 293.45 | 129 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 7.43 | 17.8 | 15.02 | 3.61 | 4.5 | 48.38 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 6.48 | 0 | 1.94 | 0 | 9.92 | 33 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 26.2 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.89 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 51.91 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1133.14 | 240.92 | 1.79 | 925.22 | 504 | 2805.09 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 258.72 | 1517.08 | 0 | 611.19 | 0 | 2387 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 123.31 | 180.84 | 0 | 32.61 | 0 | 336.78 | 39 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 166.68 | 491.2 | 0 | 250.36 | 0 | 908.25 | 157 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 24.53 | 118.9 | 0 | 47.83 | 0 | 191.27 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.67 | 5.22 | 0 | 1.38 | 0 | 7.27 | 115 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 9.45 | 34.69 | 0 | 16.2 | 0 | 60.35 | 26 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.46 | 0 | 1.01 | 0 | 2.51 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 3.16 | 3.17 | 0 | 3.16 | 0 | 9.49 | 264 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.33 | 0 | 0.14 | 0 | 0.53 | 135 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.3 | 0.49 | 0 | 0.18 | 0 | 0.98 | 245 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.4 | 17.17 | 0 | 10.25 | 0 | 27.83 | 605 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 5.67 | 20.81 | 0 | 9.72 | 0 | 36.21 | 134 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.14 | 0.66 | 0 | 2.57 | 1.4 | 7.01 | 155 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 652.4 | 715.6 | 80.4 | 570.7 | 127 | 2146.3 | 108 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2740.8 | 3012.4 | 341.2 | 2402.6 | 533.3 | 9030.5 | 108 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 23.3 | 54.5 | 1.8 | 24.2 | 7.9 | 111.9 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 24.9 | 18.9 | 0 | 18 | 5.4 | 67.3 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.7 | 3.9 | 0 | 4.3 | 3.2 | 20.2 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 7.5 | 0 | 4.5 | 0 | 13.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.8 | 0 | 4.3 | 0 | 12.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 116.7 | 0 | 108 | 0 | 225.6 | 75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 84.32 | 86.9 | 18.9 | 78.25 | 11.7 | 280.07 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 7.72 | 19.64 | 18.9 | 3.15 | 11.7 | 61.12 | 135 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.56 | 10.47 | 1.35 | 0.77 | 0 | 14.16 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.23 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 25 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.77 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1373.41 | 309.46 | 518.4 | 1059.11 | 129.6 | 3390 | 169 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 205.5 | 1960.83 | 0 | 222.77 | 0 | 2389.11 | 68 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 35.83 | 217.62 | 0 | 23.81 | 216 | 493.27 | 57 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 40.51 | 781.9 | 0 | 74.82 | 0 | 897.24 | 155 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 19.28 | 191.85 | 0 | 10.23 | 0 | 221.38 | 72 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.43 | 6.09 | 0 | 1.13 | 0 | 7.67 | 120 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.55 | 38.47 | 0 | 12.41 | 0 | 56.44 | 24 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.47 | 0 | 1.52 | 0 | 3 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.53 | 3.77 | 0 | 2.87 | 0 | 8.19 | 228 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.05 | 0.73 | 0 | 0.05 | 0 | 0.84 | 211 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.04 | 0.77 | 0 | 0.17 | 0 | 1 | 250 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.28 | 23.93 | 0 | 0.62 | 0 | 24.85 | 540 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.32 | 23.08 | 0 | 7.45 | 0 | 33.86 | 125 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.81 | 0.85 | 1.44 | 2.94 | 0.36 | 8.47 | 188 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 557.3 | 508 | 129.5 | 569.5 | 127 | 1891.5 | 93 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2349.8 | 2139.3 | 548.4 | 2400.8 | 533.3 | 7971.8 | 93 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 17.1 | 48.7 | 4.4 | 29.4 | 7.9 | 107.5 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.3 | 12.9 | 0.8 | 15.5 | 5.4 | 49 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.3 | 2 | 0.3 | 4.7 | 3.2 | 14.7 | 67 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 5.6 | 0 | 1.5 | 0 | 8.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.4 | 0 | 3.1 | 0 | 9.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 120.4 | 0 | 1 | 0 | 122.4 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 90.64 | 53.02 | 27.27 | 78.44 | 11.7 | 261.08 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 12.09 | 16.7 | 13.84 | 4.1 | 11.7 | 58.45 | 130 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 7.62 | 2.23 | 0.74 | 0 | 12.1 | 39 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 21.97 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.9 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.14 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 710.44 | 284.86 | 62.63 | 1112.2 | 129.6 | 2299.74 | 115 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 208.23 | 1966.22 | 0 | 223.62 | 0 | 2398.08 | 68 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 30.86 | 97.8 | 0 | 67.17 | 216 | 411.84 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 31.07 | 616.89 | 0 | 151.86 | 0 | 799.83 | 137 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 8.62 | 130.03 | 0 | 21.21 | 0 | 159.88 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.47 | 3.45 | 0 | 0.56 | 0 | 4.49 | 70 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 27.9 | 1530 | 5.64 | 0 | 1576.11 | 697 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.3 | 0 | 1.03 | 0 | 2.35 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 2.63 | 3.78 | 1.54 | 0 | 10.05 | 279 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.35 | 0 | 0.05 | 0 | 0.45 | 114 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.46 | 0 | 0.27 | 0 | 0.79 | 200 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.62 | 25.35 | 0 | 0.36 | 0 | 26.34 | 573 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 16.74 | 26.99 | 3.38 | 0 | 54.66 | 203 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.97 | 0.79 | 0.17 | 3.08 | 0.36 | 5.74 | 127 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 552.7 | 697.4 | 173.6 | 534.2 | 153 | 2111 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2333.1 | 2938.5 | 733.5 | 2255.3 | 643.5 | 8904 | 107 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 29.9 | 36.6 | 6.8 | 24.2 | 21.6 | 119.3 | 108 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.4 | 18.2 | 2.7 | 11.5 | 5.4 | 50.3 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.6 | 4.3 | 1.5 | 1.9 | 3.6 | 17.1 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 5.9 | 0.5 | 4 | 0 | 12.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3 | 0.1 | 4.5 | 0 | 10.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 71 | 8.1 | 0.9 | 0 | 81 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 80.88 | 99.37 | 31.38 | 84.23 | 4.5 | 300.37 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 4.43 | 26.51 | 20.64 | 4.87 | 4.5 | 60.95 | 136 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.36 | 5.39 | 1.94 | 1.64 | 0 | 10.35 | 34 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 26.63 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.81 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 51.55 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1175.2 | 1053.46 | 74.06 | 678.09 | 504 | 3484.82 | 175 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 187.5 | 738.31 | 245.97 | 267.19 | 0 | 1438.99 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 34.75 | 97.72 | 198.62 | 66.4 | 0 | 397.51 | 46 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 38.2 | 192.72 | 170.9 | 130.17 | 0 | 532 | 91 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 17.7 | 48.89 | 21.99 | 15.53 | 0 | 104.13 | 34 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.4 | 2.34 | 0.28 | 0.83 | 0 | 3.87 | 60 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.01 | 63.85 | 1.36 | 12.46 | 0 | 82.69 | 37 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.69 | 0.01 | 1.03 | 0 | 2.76 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.52 | 3.06 | 0.07 | 2.94 | 0 | 7.6 | 211 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.14 | 0.06 | 0.06 | 0 | 0.32 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.04 | 0.29 | 0.26 | 0.26 | 0 | 0.88 | 221 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.26 | 3.37 | 0.24 | 0.67 | 0 | 4.55 | 99 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3 | 38.31 | 0.81 | 7.47 | 0 | 49.61 | 184 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.26 | 2.92 | 0.2 | 1.88 | 1.4 | 8.71 | 194 |

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

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-11-21

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 638.6 | 621 | 105 | 552.4 | 127 | 2044.3 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2696.6 | 2610.7 | 445.2 | 2327.7 | 533.3 | 8613.8 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 39.7 | 32.8 | 1 | 25 | 7.9 | 106.7 | 97 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.1 | 19.8 | 0.3 | 15.7 | 5.4 | 54.4 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.5 | 4.8 | 0.1 | 4.3 | 3.2 | 18 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 6.5 | 0 | 3 | 0 | 11.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.6 | 0 | 4 | 0 | 10.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 23.8 | 0 | 30.3 | 0 | 55 | 18 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 91.41 | 81.54 | 25.38 | 78.36 | 11.7 | 288.4 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 11.92 | 17.72 | 20.73 | 3.3 | 11.7 | 65.38 | 144 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.3 | 7.46 | 1.83 | 1.41 | 0 | 13.02 | 44 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.65 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.78 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 58.57 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1588.69 | 213.43 | 1.08 | 948.31 | 129.6 | 2881.13 | 143 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 276.06 | 1458.34 | 426.6 | 371.19 | 0 | 2532.19 | 73 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 54.55 | 91.75 | 6.48 | 25.99 | 216 | 394.78 | 45 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 29.71 | 246.6 | 21.6 | 98.98 | 0 | 396.9 | 69 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 15.68 | 81.26 | 35.64 | 20.13 | 0 | 152.72 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.37 | 4.12 | 0.43 | 1.27 | 0 | 7.21 | 113 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 6.15 | 61.12 | 8.1 | 19.14 | 0 | 94.52 | 42 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.46 | 0 | 1.62 | 0 | 3.09 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.49 | 2.28 | 0.22 | 2.44 | 0 | 6.44 | 178 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.01 | 0.25 | 0.03 | 0.08 | 0 | 0.39 | 99 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.06 | 0.26 | 0.1 | 0.11 | 0 | 0.54 | 136 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.28 | 5.43 | 0.51 | 3.42 | 0 | 9.65 | 209 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.68 | 36.67 | 4.85 | 11.48 | 0 | 56.71 | 211 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.41 | 0.59 | 0 | 2.63 | 0.36 | 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: 14 (Niedziela), 2026-11-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 556.9 | 790.7 | 114.4 | 517.7 | 51 | 2030.9 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2346.7 | 3322.3 | 484.1 | 2183.4 | 215.1 | 8551.8 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 24.2 | 58.8 | 2.6 | 19.4 | 2.1 | 107.4 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.6 | 26.6 | 1.3 | 13.3 | 1.3 | 58.2 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.2 | 9.6 | 0.3 | 2.8 | 0.2 | 17.3 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.3 | 8.4 | 0.4 | 3.3 | 0 | 17.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 4.6 | 0.1 | 4 | 0 | 12.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 318.5 | 227.4 | 41 | 0.3 | 0 | 587.4 | 196 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 80.68 | 83.9 | 23.35 | 80.59 | 7.55 | 276.1 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 3.58 | 15.24 | 14.42 | 5.26 | 7.29 | 45.79 | 102 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.7 | 10.13 | 0.92 | 1.1 | 0 | 13.86 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 17.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.62 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 59.67 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 780.02 | 373.21 | 18.14 | 860.22 | 756 | 2787.6 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 297.06 | 1364.23 | 53.64 | 251.79 | 0 | 1966.73 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 80.09 | 108.4 | 6.61 | 54.25 | 0 | 249.37 | 28 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 213.5 | 293.85 | 25.85 | 70.37 | 0 | 603.59 | 104 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 20.61 | 62.62 | 2.22 | 20.84 | 0 | 106.3 | 36 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.54 | 3.24 | 0.33 | 0.8 | 0 | 6.93 | 109 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 11.55 | 23.8 | 2.18 | 6.77 | 0 | 44.32 | 20 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.51 | 1.14 | 0.19 | 1.02 | 0 | 4.87 | 48 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.46 | 2.48 | 0.17 | 2.18 | 0 | 7.3 | 203 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.09 | 0.21 | 0.01 | 0.05 | 0 | 0.37 | 94 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.52 | 0.27 | 0.06 | 0.11 | 0 | 0.98 | 246 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.48 | 6.47 | 0.05 | 0.35 | 0 | 7.37 | 161 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 6.93 | 14.28 | 1.31 | 4.06 | 0 | 26.59 | 99 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.16 | 1.03 | 0.05 | 2.38 | 2.1 | 6.96 | 155 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 536.4 | 904.8 | 41.5 | 609.6 | 127 | 2219.5 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2266.3 | 3794.8 | 175.4 | 2569.7 | 533.3 | 9339.6 | 110 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 29.7 | 41.9 | 0.3 | 37.9 | 7.9 | 117.9 | 107 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 10.3 | 38.5 | 0.3 | 16.4 | 5.4 | 71.1 | 108 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.6 | 11.3 | 0 | 2.3 | 3.2 | 19.5 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 13.4 | 0 | 6.6 | 0 | 22.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.7 | 6.4 | 0 | 6 | 0 | 16.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 38 | 127.2 | 0 | 47.3 | 0 | 212.7 | 71 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 81.85 | 99.76 | 10.08 | 77.96 | 11.7 | 281.36 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 5.65 | 27.03 | 9.72 | 3.75 | 11.7 | 57.86 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.52 | 4.67 | 1.71 | 1.05 | 0 | 8.96 | 31 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.81 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 25.21 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.99 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 699.51 | 225.83 | 0 | 700.6 | 129.6 | 1755.55 | 87 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 360.12 | 598.78 | 0 | 575.91 | 0 | 1534.82 | 43 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 94.96 | 212.91 | 0 | 39.09 | 216 | 562.96 | 64 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 231.29 | 403.46 | 0 | 263.41 | 0 | 898.17 | 155 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 32.45 | 44.2 | 0 | 37.93 | 0 | 114.59 | 38 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.09 | 2.17 | 0 | 1.04 | 0 | 4.31 | 67 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 7.76 | 10.98 | 0 | 14.93 | 0 | 33.68 | 15 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.54 | 0.96 | 0 | 1.02 | 0 | 3.53 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.73 | 4.59 | 0 | 4.08 | 0 | 10.41 | 290 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.09 | 0.13 | 0 | 0.12 | 0 | 0.35 | 89 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.37 | 0.73 | 0 | 0.25 | 0 | 1.36 | 340 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 2.3 | 3.09 | 0 | 10.32 | 0 | 15.72 | 341 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 4.65 | 6.59 | 0 | 8.96 | 0 | 20.21 | 74 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.94 | 0.62 | 0 | 1.94 | 0.36 | 4.38 | 98 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 508.2 | 639.8 | 65.3 | 633.9 | 153 | 2000.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2145.2 | 2698.7 | 277.2 | 2662.7 | 643.5 | 8427.4 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 22.2 | 38.9 | 1 | 22.4 | 21.6 | 106.3 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.2 | 13.2 | 0.1 | 24.7 | 5.4 | 54.8 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.9 | 3 | 0 | 8.6 | 3.6 | 18.2 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 5 | 0 | 1.4 | 0 | 9.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.3 | 2.9 | 0 | 3.1 | 0 | 9.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 127.8 | 70 | 0 | 0 | 0 | 197.8 | 66 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 80.24 | 95.38 | 15.12 | 80.75 | 4.5 | 276 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 4.11 | 17.61 | 13.68 | 6.3 | 4.5 | 46.21 | 102 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 8.22 | 0.54 | 0.9 | 0 | 11.1 | 37 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.82 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.6 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 963.46 | 202.47 | 1.8 | 1363.01 | 504 | 3034.75 | 151 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 253.65 | 2242.35 | 234 | 182.87 | 0 | 2912.88 | 83 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 52.93 | 209.1 | 10.8 | 9.71 | 0 | 282.55 | 32 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 113.86 | 557.68 | 16.2 | 13.62 | 0 | 701.36 | 121 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 23.78 | 136.65 | 3.6 | 6.63 | 0 | 170.67 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.24 | 3.59 | 0.36 | 0.47 | 0 | 5.68 | 89 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.55 | 92.6 | 15 | 12.41 | 0 | 125.57 | 55 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.62 | 0.47 | 0 | 1.01 | 0 | 3.11 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.71 | 3.05 | 0.13 | 2.08 | 0 | 6.99 | 195 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.4 | 0.12 | 0.03 | 0 | 0.64 | 160 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.23 | 0.58 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.87 | 218 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.31 | 15.2 | 0.34 | 0.61 | 0 | 16.46 | 357 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.32 | 55.56 | 9 | 7.45 | 0 | 75.34 | 279 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.67 | 0.56 | 0 | 3.78 | 1.4 | 7.58 | 169 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 511.6 | 679.1 | 192 | 610.7 | 127 | 2120.6 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2164.4 | 2859.7 | 814.7 | 2576.5 | 533.3 | 8948.9 | 107 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 22.1 | 33.4 | 17.2 | 38.3 | 7.9 | 119 | 108 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 7.3 | 18.7 | 0.3 | 15 | 5.4 | 46.9 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 1.7 | 3.1 | 0.1 | 5.8 | 3.2 | 14.1 | 65 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.6 | 8.4 | 0 | 1.4 | 0 | 11.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.6 | 0 | 3.1 | 0 | 11 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.8 | 66.3 | 0 | 0 | 0 | 68.1 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 89.92 | 97.02 | 30.91 | 80.82 | 11.7 | 310.39 | 138 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 13.26 | 19.27 | 26.27 | 7.06 | 11.7 | 77.58 | 172 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 5.88 | 1.83 | 0.74 | 0 | 9.96 | 33 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 24.6 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 19.97 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.43 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 674.89 | 216.44 | 55.08 | 1360.06 | 129.6 | 2436.07 | 122 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 251.43 | 1201.94 | 426.6 | 171.78 | 0 | 2051.76 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 74.06 | 143.86 | 6.48 | 15.33 | 216 | 455.74 | 52 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 139.07 | 314.99 | 21.6 | 22.26 | 0 | 497.93 | 86 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 12.67 | 77.97 | 35.64 | 16.35 | 0 | 142.65 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.56 | 4.01 | 0.43 | 0.45 | 0 | 5.46 | 86 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 22.86 | 8.1 | 5.64 | 0 | 49.17 | 22 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.46 | 0 | 1.01 | 0 | 2.5 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 3.39 | 0.22 | 1.54 | 0 | 7.26 | 201 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.05 | 0.18 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.32 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.26 | 0.32 | 0.1 | 0.02 | 0 | 0.71 | 179 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.71 | 12.14 | 0.51 | 0.25 | 0 | 13.63 | 297 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 13.72 | 4.85 | 3.38 | 0 | 29.5 | 110 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.87 | 0.6 | 0.15 | 3.77 | 0.36 | 6.09 | 135 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 613.9 | 654.2 | 80.4 | 649 | 127 | 2124.7 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2583.9 | 2752.5 | 341.2 | 2727.5 | 533.3 | 8938.6 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 28.5 | 51.5 | 1.8 | 29.2 | 7.9 | 119.2 | 109 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 19.5 | 18.1 | 0 | 24.4 | 5.4 | 67.5 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.2 | 4 | 0 | 5.7 | 3.2 | 21.3 | 97 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 6.2 | 0 | 7.5 | 0 | 15.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.5 | 0 | 5.5 | 0 | 13.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 175.1 | 0 | 216 | 0 | 392 | 130 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 81.51 | 76.51 | 18.9 | 78.69 | 11.7 | 267.32 | 118 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 4.2 | 12.06 | 18.9 | 3.2 | 11.7 | 50.07 | 111 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.36 | 10.56 | 1.35 | 1.15 | 0 | 14.43 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 20.5 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 25.14 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.36 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1193.2 | 304.37 | 518.4 | 1106.66 | 129.6 | 3252.24 | 162 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 187.5 | 2272.74 | 0 | 320.42 | 0 | 2780.67 | 79 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 34.75 | 108.9 | 0 | 45.11 | 216 | 404.77 | 46 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 38.2 | 329.14 | 0 | 145.92 | 0 | 513.27 | 89 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 17.7 | 107.68 | 0 | 17.28 | 0 | 142.67 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.4 | 3.51 | 0 | 1.92 | 0 | 5.84 | 91 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 5.01 | 87.77 | 0 | 22.79 | 0 | 115.57 | 51 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.46 | 0 | 2.03 | 0 | 3.51 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.52 | 2.38 | 0 | 3.82 | 0 | 7.73 | 214 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.38 | 0 | 0.08 | 0 | 0.5 | 127 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.04 | 0.34 | 0 | 0.34 | 0 | 0.74 | 185 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.26 | 6.98 | 0 | 0.73 | 0 | 7.98 | 174 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3 | 52.66 | 0 | 13.67 | 0 | 69.34 | 257 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.31 | 0.84 | 1.44 | 3.07 | 0.36 | 8.13 | 180 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 554 | 675.9 | 155.1 | 514.4 | 153 | 2052.5 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2344.4 | 2849.6 | 657.8 | 2168 | 643.5 | 8663.4 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 14.9 | 37.6 | 17.8 | 18.1 | 21.6 | 110.1 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 7.5 | 14 | 1.2 | 13.9 | 5.4 | 42.2 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 1.7 | 4.2 | 0.2 | 3.8 | 3.6 | 13.6 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 4.6 | 0 | 1.5 | 0 | 7.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 2.9 | 0 | 3.1 | 0 | 9.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 15.8 | 0 | 0.2 | 0 | 16.9 | 5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 107.22 | 105.25 | 18.31 | 79.95 | 4.5 | 315.24 | 138 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 15.82 | 27.95 | 12.01 | 5.39 | 4.5 | 65.68 | 146 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.49 | 11.04 | 0.23 | 1.69 | 0 | 14.47 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 29.9 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 18.88 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 51.22 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 657.28 | 384.73 | 87.12 | 798.64 | 504 | 2431.78 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 208.27 | 1629.57 | 0 | 258.18 | 0 | 2096.03 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.78 | 488.7 | 0 | 36.4 | 0 | 556.89 | 64 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 31.08 | 610.93 | 0 | 59.28 | 0 | 701.29 | 120 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 8.97 | 167.24 | 0 | 21.6 | 0 | 197.82 | 65 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.5 | 5.67 | 0 | 0.63 | 0 | 6.81 | 107 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 12.56 | 63.01 | 0 | 6.57 | 0 | 82.16 | 37 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.03 | 0 | 1.01 | 0 | 2.06 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 2.09 | 2.68 | 0 | 1.64 | 0 | 6.42 | 179 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.71 | 0 | 0.06 | 0 | 0.82 | 206 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.05 | 0.94 | 0 | 0.09 | 0 | 1.09 | 273 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.62 | 3.92 | 0 | 0.39 | 0 | 4.94 | 108 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 7.54 | 37.8 | 0 | 3.94 | 0 | 49.29 | 183 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.82 | 1.06 | 0.24 | 2.21 | 1.4 | 6.07 | 135 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 670.5 | 725.7 | 37.8 | 540.5 | 127 | 2101.8 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2817.5 | 3050.9 | 160.1 | 2276.2 | 533.3 | 8838.1 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 23.8 | 45.2 | 0.1 | 20.6 | 7.9 | 97.8 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 24.9 | 24 | 0 | 16.4 | 5.4 | 70.9 | 107 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.8 | 3.5 | 0 | 4.8 | 3.2 | 20.4 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 12.5 | 0 | 1.4 | 0 | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 6.6 | 0 | 3.1 | 0 | 13 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 139.3 | 0 | 0 | 0 | 140.2 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 88.86 | 85.7 | 9.9 | 77.77 | 11.7 | 273.93 | 120 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 10.89 | 14.57 | 9.18 | 2.91 | 11.7 | 49.26 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.43 | 7.17 | 1.62 | 0.77 | 0 | 11.99 | 40 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.25 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 26.23 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 57.52 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1408.69 | 401.98 | 0 | 931.01 | 129.6 | 2871.29 | 143 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 276.06 | 1987.08 | 0 | 182.87 | 0 | 2446.02 | 70 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 54.55 | 127.34 | 0 | 9.71 | 216 | 407.62 | 46 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 29.71 | 607.51 | 0 | 13.62 | 0 | 650.84 | 112 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 15.68 | 137.91 | 0 | 6.63 | 0 | 160.24 | 52 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.37 | 4.37 | 0 | 0.47 | 0 | 6.21 | 96 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 6.15 | 83.34 | 0 | 12.41 | 0 | 101.91 | 45 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.74 | 0 | 1.01 | 0 | 2.77 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.49 | 4.29 | 0 | 2.08 | 0 | 7.87 | 218 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.01 | 0.35 | 0 | 0.03 | 0 | 0.41 | 103 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.06 | 0.56 | 0 | 0.02 | 0 | 0.64 | 162 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.28 | 11.76 | 0 | 0.61 | 0 | 12.66 | 275 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 3.68 | 24.59 | 0 | 7.45 | 0 | 35.73 | 133 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.91 | 1.11 | 0 | 2.58 | 0.36 | 7.17 | 159 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 612.8 | 766.1 | 82.5 | 592.1 | 51 | 2104.7 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2587.2 | 3216.5 | 349.3 | 2495.3 | 215.1 | 8863.6 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 39.3 | 56.7 | 2.7 | 24.6 | 2.1 | 125.7 | 115 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.3 | 27.1 | 1.1 | 15.7 | 1.3 | 58.6 | 89 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.5 | 3.9 | 0.3 | 3.1 | 0.2 | 13.3 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 12.9 | 0.4 | 5.2 | 0 | 20.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.2 | 7.2 | 0 | 4.8 | 0 | 15.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 144.3 | 41.1 | 58.5 | 0 | 244.8 | 82 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 84.73 | 79.51 | 15.32 | 89.58 | 7.55 | 276.71 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 8.18 | 20.44 | 9.75 | 6.24 | 7.29 | 51.92 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.65 | 11.56 | 0.23 | 3.06 | 0 | 16.53 | 56 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 20.46 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.42 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 57.13 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1418.77 | 318.63 | 17.07 | 1144.85 | 756 | 3655.33 | 183 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 175.26 | 2228.4 | 15.3 | 527.23 | 0 | 2946.2 | 84 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 36.91 | 129.21 | 5.42 | 66.35 | 0 | 237.9 | 28 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 704.72 | 23.29 | 104.01 | 0 | 864.62 | 150 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.56 | 145.92 | 1.37 | 37.11 | 0 | 193.97 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.58 | 4.21 | 0.25 | 1.33 | 0 | 6.38 | 100 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 10.95 | 44.62 | 25.88 | 16.92 | 0 | 98.37 | 43 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.01 | 1.08 | 0.19 | 1.29 | 0 | 3.58 | 36 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 1.93 | 5.5 | 0.06 | 3 | 0 | 10.51 | 292 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.44 | 0 | 0.1 | 0 | 0.59 | 149 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.07 | 0.57 | 0.05 | 0.15 | 0 | 0.86 | 216 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 0.43 | 26.56 | 0 | 1.27 | 0 | 28.27 | 615 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 6.56 | 26.77 | 0 | 10.15 | 0 | 43.49 | 161 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.94 | 0.88 | 0.04 | 3.18 | 2.1 | 9.13 | 204 |

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2099 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8842.5 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 110 | 112.8 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 57.8 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 17.1 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 14 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 11.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 192.5 | 64 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 226.5 | 287.91 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 45.3 | 57.17 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 12.22 | 41 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 22 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | 23 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | 55 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2879.27 | 144 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 2263.84 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 400.46 | 46 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 670.31 | 116 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 153.75 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 5.72 | 89 |
| Witamina A [µg] | 25% | 226 | 146.5 | 65 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 3.02 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 3.6 | 7.93 | 220 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.47 | 119 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.86 | 217 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.6 | 14.68 | 319 |
| Witamina C [mg] | 55% | 27 | 42.31 | 157 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 7.19 | 160 |

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