Plan żywieniowy: D11. Dieta papkowata (pod.bag.łat.) 9-29.11.2026 rok



"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!



Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie 500g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach 500g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #Kasza **bulgur** 12% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach 400g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną 500g składniki: Miruna (**ryba**) 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiorem 400g składniki: Tofu naturalne Go Vege (**soja**) 25% [składniki: nasiona **soi** 57% (bez gmo) woda, substancje wiążące: chlorek wapnia, chlorek magnezu], #**Jaja** gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-12				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinią 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 11% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło **orzechowe** gładkie 4% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kuskus z kalafiorem, pietruszką i indykiem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Kasza kuskus Janex (**pszenica**) 10% [składniki: kasza z **pszenicy** durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 450g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką 500g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, Miruna (**ryba**) 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem 400g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #**Jaja** gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-11-14				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem 500g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #**Jaja** gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-11-15				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 400g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie 500g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-11-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach 500g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #Kasza **bulgur** 12% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach 400g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]

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

Dzień: 10 - Środa, 2026-11-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną 500g składniki: Miruna (**ryba**) 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiorem 400g składniki: Tofu naturalne Go Vege (**soja**) 25% [składniki: nasiona **soi** 57% (bez gmo) woda, substancje wiążące: chlorek wapnia, chlorek magnezu], #**Jaja** gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-11-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinią 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 11% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło **orzechowe** gładkie 4% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kuskus z kalafiorem, pietruszką i indykiem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Kasza kuskus Janex (**pszenica**) 10% [składniki: kasza z **pszenicy** durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 450g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]

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

Dzień: 12 - Piątek, 2026-11-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką 500g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, Miruna (**ryba**) 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem 400g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #**Jaja** gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]
Dzień: 13 - Sobota, 2026-11-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem 500g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #**Jaja** gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-11-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 400g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-11-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie 500g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-11-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach 500g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #Kasza **bulgur** 12% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach 400g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 17 - Środa, 2026-11-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z twarożkiem i musem owocowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# **Ser** twarogowy półtłusty 13% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną 500g składniki: Miruna (**ryba**) 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiorem 400g składniki: Tofu naturalne Go Vege (**soja**) 25% [składniki: nasiona **soi** 57% (bez gmo) woda, substancje wiążące: chlorek wapnia, chlorek magnezu], #**Jaja** gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-11-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinią 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], p# **Ser** twarogowy półtłusty 11% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło **orzechowe** gładkie 4% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: kuskus z kalafiorem, pietruszką i indykiem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Kasza kuskus Janex (**pszenica**) 10% [składniki: kasza z **pszenicy** durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 450g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 19 - Piątek, 2026-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło **orzechowe** gładkie 5% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone]	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką 500g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, Miruna (**ryba**) 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem 400g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #**Jaja** gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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

Dzień: 20 - Sobota, 2026-11-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 25% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem 500g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza **orkiszowa** 10% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], p# **Ser** twarogowy półtłusty 18% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (**mleko**) 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem 500g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #**Jaja** gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała	1. Skyr naturalny 150g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-11-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem 450g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza **manna** 11% [składniki: z **pszenicy** 100%], #masło **orzechowe** gładkie 6% [składniki: **orzeszki** ziemne (**arachidowe**) prażone], Cynamon	1. p# Kompot wieloowocowy 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała	1. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym 400g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# **Ser** twarogowy półtłusty 28% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (**mleko**) 3%, Cynamon	1. Herbata czarna, bez cukru 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: brokuły z indykiem 400g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała	1. p# **Serek** homogenizowany naturalny 150g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

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	512.5	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	2950	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	53
Wapń [mg]	10%	752	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	70
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	161
Magnez [mg]	10%	255	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	63
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	314
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	161
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

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	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	2950	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	73
Wapń [mg]	10%	752	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	89
Fosfor [mg]	10%	524	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	262
Magnez [mg]	10%	255	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	75
Witamina A [µg]	25%	233	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	3.6	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	491
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	705
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

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	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	2950	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	41
Wapń [mg]	10%	752	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	74
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	154
Magnez [mg]	10%	255	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	38
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	36
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

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	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	2950	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	94
Wapń [mg]	10%	752	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	72
Fosfor [mg]	10%	524	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	254
Magnez [mg]	10%	255	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	111
Witamina A [µg]	25%	233	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	274
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	455
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	408
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	334
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

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	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	2950	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	87
Wapń [mg]	10%	752	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	76
Fosfor [mg]	10%	524	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	164
Magnez [mg]	10%	255	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	109
Witamina A [µg]	25%	233	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3.6	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	421
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	104
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

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	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	2950	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	73
Wapń [mg]	10%	752	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	81
Fosfor [mg]	10%	524	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	283
Magnez [mg]	10%	255	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	78
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	113
Witamina A [µg]	25%	233	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	3.6	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	557
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	529
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

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	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	2950	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	91
Wapń [mg]	10%	752	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	74
Fosfor [mg]	10%	524	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	200
Magnez [mg]	10%	255	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	373
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	248
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

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	512.5	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	2950	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	53
Wapń [mg]	10%	752	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	70
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	161
Magnez [mg]	10%	255	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	63
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	314
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	161
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

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	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	2950	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	73
Wapń [mg]	10%	752	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	89
Fosfor [mg]	10%	524	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	262
Magnez [mg]	10%	255	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	75
Witamina A [µg]	25%	233	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	3.6	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	491
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	705
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

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	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	2950	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	41
Wapń [mg]	10%	752	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	74
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	154
Magnez [mg]	10%	255	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	38
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	36
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

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	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	2950	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	94
Wapń [mg]	10%	752	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	72
Fosfor [mg]	10%	524	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	254
Magnez [mg]	10%	255	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	111
Witamina A [µg]	25%	233	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	274
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	455
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	408
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	334
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

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	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	2950	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	87
Wapń [mg]	10%	752	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	76
Fosfor [mg]	10%	524	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	164
Magnez [mg]	10%	255	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	109
Witamina A [µg]	25%	233	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3.6	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	421
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	104
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	2950	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	73
Wapń [mg]	10%	752	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	81
Fosfor [mg]	10%	524	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	283
Magnez [mg]	10%	255	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	78
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	113
Witamina A [µg]	25%	233	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	3.6	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	557
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	529
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

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	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	2950	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	91
Wapń [mg]	10%	752	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	74
Fosfor [mg]	10%	524	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	200
Magnez [mg]	10%	255	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	373
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	248
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

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	512.5	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	2950	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	53
Wapń [mg]	10%	752	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	70
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	161
Magnez [mg]	10%	255	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	63
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	314
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	161
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

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	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	2950	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	73
Wapń [mg]	10%	752	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	89
Fosfor [mg]	10%	524	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	262
Magnez [mg]	10%	255	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	75
Witamina A [µg]	25%	233	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	3.6	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	491
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	705
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

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	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	2950	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	41
Wapń [mg]	10%	752	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	74
Fosfor [mg]	10%	524	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	154
Magnez [mg]	10%	255	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	38
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	3.6	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	36
Witamina C [mg]	55%	23.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

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	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	2950	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	94
Wapń [mg]	10%	752	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	72
Fosfor [mg]	10%	524	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	254
Magnez [mg]	10%	255	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	111
Witamina A [µg]	25%	233	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	274
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	455
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	408
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	334
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

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	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	2950	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	87
Wapń [mg]	10%	752	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	76
Fosfor [mg]	10%	524	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	164
Magnez [mg]	10%	255	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	109
Witamina A [µg]	25%	233	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3.6	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	421
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	104
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

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	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	2950	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	73
Wapń [mg]	10%	752	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	81
Fosfor [mg]	10%	524	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	283
Magnez [mg]	10%	255	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	78
Żelazo [mg]	10%	6.6	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	113
Witamina A [µg]	25%	233	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	3.6	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	557
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	529
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

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	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	2950	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	91
Wapń [mg]	10%	752	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	74
Fosfor [mg]	10%	524	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	200
Magnez [mg]	10%	255	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	65
Witamina A [µg]	25%	233	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3.6	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	373
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	248
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

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	2019	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8480.7	100
Białko [g]	10%	100	134.2	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	251	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	209.45	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	75.5	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.57	45
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1356.17	68
Potas [mg]	10%	2950	2159.29	73
Wapń [mg]	10%	752	574.34	77
Fosfor [mg]	10%	524	1108.33	211
Magnez [mg]	10%	255	169.97	66
Żelazo [mg]	10%	6.6	5.65	86
Witamina A [µg]	25%	233	78.88	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	3.6	6.93	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.47	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	1.6	434
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	13.16	313
Witamina C [mg]	55%	23.5	43.66	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	75

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.