Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dzieci i młodzież 08-17.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-08
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** II śniadanie **3.** obiad **4.** podwieczorek **5.** kolacja **6.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **ODDZIAŁY- dzieci i młodzież 10-18 lat (grupa) [właściciel: szpitallublin2]** **1.** Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) **2.** Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) **3.** Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) **4.** Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) **5.** Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) **6.** Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) **7.** Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) **8.** Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) **9.** Dziewczęta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) **10.** Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) **11.** Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) **12.** Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) **13.** Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) **14.** Dziewczęta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) **15.** Dziewczęta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) **16.** Dziewczęta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) **17.** Dziewczęta (wiek: 18 - 18; liczba: 1) **18.** Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2313.83 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

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

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-10-08					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Szynka z tłuszczykiem RW 80g [składniki: mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko **sojowe,** błonnik **sojowy** (zawiera **gluten**), stabilizatory e451, e451, substancja zagęszczająca e407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczycy.**] 5. Sałata 30g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80g	1. Zupa Koperkowa zabielana rw 300g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnie 31%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Fasolka po bretońsku rw 300g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Sól biała, Majeranek suszony, Czosnek 3. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Jabłko 150g	1. Koktajl truskawkowy rw 200g składniki: Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 67%, Truskawki mrożone 33% 2. Paluszki z solą BALVITEN 40g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Kiełbasa mortadela RW 100g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (**gluten),** skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** sól, glukoza, **białko sojowe**, substancje zagęszczające: e407, e425, e415, stabilizator: e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, e635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik e120, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gluten, gorczyca.**] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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 - Piątek, 2026-10-09					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kakao z cukrem rw 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Ser topiony RW 100g [składniki: ser (z **mleka**) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: e339, e450, e432, sól] 5. Papryka czerwona 80g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Szynka drobiowa RW 50g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80g	1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana RW 300g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 8%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 4%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Sól biała, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. ryba smażona RW 80g składniki: Dorsz mrożony (**ryba**) 75%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułka tarta (**pszenica**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, kwasek cytrynowy rw	1. Jabłko 150g 2. Wafle ryżowe Sante 30g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)]	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Jaja gotowane 2016 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

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

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-10					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, Kawa INKA 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Szynka prasowana RW 100g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Pomidor 80g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80g	1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza **jęczmienna** perłowa 8%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Sól biała 2. wieprzowina w jarzynach rw 250g składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. makaron gotowany rw 200g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Kisiel gotowany RW 200g składniki: Woda wodociągowa 93%, Kisiel truskawkowy GELLWE 7% 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Polędwica drobiowa RW 100g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 5g	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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 - Niedziela, 2026-10-11					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Łopatka pieczona RW 50g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik **sojowy(**zawiera **gluten)**, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera **gorczycę**), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%	1. Ciasto z owocami rw 150g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 52%, Mandarynki 34%, Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, Cukier 3%, Masło ekstra (**mleko**) 3% 2. chrupki z ryżu i kukurydzy rw 40g [składniki: mąka ryżowa (51%), kukurydziana (18%),kukurydziana pełnoziarnista (4,6%),cukier, skrobia ekstraktowana, sól, witaminy: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d]	1. Zupa Rosół wiejski z makaronem rw 300g składniki: Woda wodociągowa 44%, Kurczak tuszka 25%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Ryż gotowany RW 200g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 120g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać **jaja, nasiona sezamu** i **orzechy.**], Masło ekstra (**mleko**) 5%, Sól biała 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 180g 2. Herbatniki (**mleko, pszenica**) 50g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Szynka z indyka RW 100g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko **mleka**(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 4. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-10-12					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kakao z cukrem rw 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30g 5. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 6. Ogórek 80g 7. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 10g 3. Szynka drobiowa RW 50g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata lodowa rw 30g	1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Kotlet pożarski smażony RW 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Bułka tarta (**pszenica**) 5%, Pieprz czarny mielony 3. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, kwasek cytrynowy rw 4. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabielana RW 400g składniki: Woda Źródlana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon	1. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu rw 180g 2. chrupki z ryżu i kukurydzy rw 50g [składniki: mąka ryżowa (51%), kukurydziana (18%),kukurydziana pełnoziarnista (4,6%),cukier, skrobia ekstraktowana, sól, witaminy: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d]	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 250g składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości e-260, przyprawy (zawierają **gorczycę**). produkt może zawierać **seler**.], Por 8%, Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja 6%**, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 3% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**) 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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 - Wtorek, 2026-10-13					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Szynka drobiowa RW 80g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Rzodkiewka 50g [składniki: rzodkiewka] 5. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 6. Płatki owsiane na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **owsiane** 12%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 3. Pomidor 80g 4. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g	1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 300g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE, Majeranek suszony 2. Buraczki zasmażane rw 150g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 7% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. sos pieczarkowy rw 150g składniki: Pieczarka uprawna świeża 75%, Woda wodociągowa 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 5%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Pieprz czarny mielony 1%, Pieprz ziołowy 1% 5. Kasza gryczana gotowana RW 200g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%	1. Koktajl truskawkowy rw 200g składniki: Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 67%, Truskawki mrożone 33% 2. Herbatniki (**mleko, pszenica**) 40g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Pasztetowa firmowa RW 100g [składniki: wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (**pszenica**), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator e472, wzmacniacz smaku e621, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 5. Sałata 30g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

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

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-14					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kakao z cukrem rw 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Rzodkiewka 30g 4. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 5. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125g składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Szynka z indyka RW 50g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko **mleka**(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 80g	1. Zupa Brokułowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Ziele angielskie CAŁE, Pieprz ziołowy, Koper ogrodowy, Sól biała 2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta (**pszenica**) 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 8%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Pieprz czarny mielony, Sól biała 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%, Sól biała 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Jabłko 180g 2. Serek wiejski z owocami rw 200g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Polędwica drobiowa RW 100g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Papryka czerwona 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

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 - Czwartek, 2026-10-15					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Kiełbasa mielonka RW 80g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy**, białko sojowe**, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniaz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten**. osłonka niejadalna] 5. Sałata lodowa rw 30g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Zupa Pieczarkowa zabielana RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 400g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)], Cynamon 3. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. serek homogenizowany waniliowy 150g 2. Paluszki z solą BALVITEN 50g	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Salceson włoski RW 100g [składniki: mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 180g

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

Dzień: 9 - Piątek, 2026-10-16					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, Kawa INKA 2%, Cukier 2% 2. Cebularz Mister RW 100g [składniki: mąka **pszenna**, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 4. Ser żółty Gouda RW 80g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Serek topiony RW 50g	1. Zupa Barszcz czerwony zabielany RW 300g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy, Sól biała 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 300g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała, Liść laurowy, Pieprz czarny mielony 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Banan 150g	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50g 2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 10g 3. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 4. Rzodkiewka 50g [składniki: rzodkiewka] 5. Kiełbasa szynkowa RW 50g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**]	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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 - Sobota, 2026-10-17					
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **jęczmienne** 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 10g 4. Szynka prasowana RW 80g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Papryka czerwona 50g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 10g 3. Twaróg z jogurtem RW 80g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 5. Paluszki z solą BALVITEN 30g	1. Zupa Ziemniaczana RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Słonina 3%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Majeranek suszony, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy 2. Forszmak RW 150g składniki: Wieprzowina łopatka 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, **izolat białka sojoweg. błonnik pszenny,** sól, stabilizator: e451i, e450i, e452i, substancja zagęszczająca e407, emulgatory: e471, e472c, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e525, barwnik e160b, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% 3. Ryż gotowany RW 200g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 300g składniki: Woda wodociągowa 86%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 10%, Cukier 4%	1. Koktajl truskawkowy rw 200g składniki: Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 67%, Truskawki mrożone 33%	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 10g 3. Ser żółty Gouda RW 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80g [składniki: pomidor]	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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 (Czwartek), 2026-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	543.1	401.7	898.1	227.9	608.2	90.7	2769.9	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2290.6	1681.1	3778.9	961.9	2532.6	381	11626.3	119
Białko [g]	10%	35.89	19.4	17.1	44.5	4.8	12.3	6.1	104.5	291
Tłuszcz [g]	10%	90	12.3	19.6	16.7	5	39.8	3.6	97.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	6.8	11.8	1.1	1.4	14.4	2.1	37.9	1516
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.6	0	5.4	0.7	0	1.1	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.6	0.2	4.7	0.2	0	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	0	9.5	0	14.4	42.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	90.62	40.85	159.55	41.26	52.81	8.46	393.57	118
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	17.26	4.49	26.38	8.4	8.04	7.38	71.96	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.24	3.38	34.62	1.08	5.45	0	48.78	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	1433.33	758.32	505.44	286.55	46.2	978.93	68.4	2643.85	184
Potas [mg]	10%	2966.67	445.61	183.6	2954.79	226.2	203.62	219.6	4233.43	143
Wapń [mg]	10%	1100	296.68	369.36	340.67	139.19	12.36	185.4	1343.68	123
Fosfor [mg]	10%	1050	293.32	22.32	883.2	103.8	15.15	133.2	1451.01	138
Magnez [mg]	10%	282.22	68.66	7.92	346.46	18	7.94	18	467	165
Żelazo [mg]	10%	7.83	2.37	0.43	14.38	0.54	0.58	0.18	18.49	236
Witamina A [µg]	25%	527.78	4.87	86.4	30.59	29.7	13.8	0	165.36	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0	0.03	0	0.05	0.13	1
witamina E [mg]	30%	9.11	0.24	1.62	3.03	0.08	0.68	0.04	5.71	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.32	0.02	1.24	0.04	0.04	0.04	1.71	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.52	0.08	0.51	0.18	0.02	0.22	1.56	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	1.05	1.08	5.79	0.26	0.68	0.15	9.03	83
Witamina C [mg]	55%	53.89	2.92	51.84	18.35	17.82	8.27	0	99.22	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.1	1.4	0.79	0.12	2.71	0.19	6.6	205

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 (Piątek), 2026-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	664.2	357.3	535.9	163.3	394.5	97.2	2212.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2785.2	1498.7	2248.1	691.8	1655	409	9288.1	95
Białko [g]	10%	35.89	25.3	13.2	20.6	2.6	17.7	6.9	86.6	241
Tłuszcz [g]	10%	90	27.3	14.9	20.5	0.9	15.4	3.2	82.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.5	6.1	1.5	0.1	6.5	1.9	27.8	1114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	8.9	0	3.9	1	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.2	0	5.1	0.1	0.7	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	22.4	0	324	12.9	359.3	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	82.78	43.77	71.07	37.39	48.61	10.04	293.69	89
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	45.56	3.19	14.17	13.25	6.65	6.8	89.65	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	7.3	2.8	8.01	2.7	4.95	0	25.78	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.58
Sód [mg]	10%	1433.33	1195.19	869.04	488.08	4.86	488.79	102.06	3148.03	219
Potas [mg]	10%	2966.67	226.55	203.04	1323.52	180.9	210.28	324	2468.29	84
Wapń [mg]	10%	1100	15.01	6.48	113.23	5.4	58.98	275.4	474.51	42
Fosfor [mg]	10%	1050	29.52	15.12	229.02	12.15	200.19	197.64	683.65	65
Magnez [mg]	10%	282.22	10.65	5.76	90.79	4.05	18.74	27.54	157.54	56
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.59	0.36	2.74	0.4	2.34	0.16	6.61	85
Witamina A [µg]	25%	527.78	95.19	13.8	61.63	10.35	208.8	1.35	391.12	75
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.1	0	1.53	0.04	1.68	16
witamina E [mg]	30%	9.11	1.72	0.68	3.75	0.51	0.6	0.03	7.31	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.03	0.04	0.27	0.04	0.06	0.06	0.52	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.08	0.02	0.25	0.03	0.48	0.33	1.21	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	1.12	0.68	3.89	0.21	0.18	0.21	6.31	59
Witamina C [mg]	55%	53.89	57.11	8.27	28.82	6.2	2.88	0.81	104.11	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.31	2.41	1.35	0.01	1.35	0.28	7.87	244

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 (Sobota), 2026-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	588.4	401.7	1039.2	171.5	259.2	90.7	2550.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2473.2	1681.1	4365.1	726.8	1091.1	381	10718.5	109
Białko [g]	10%	35.89	32.7	17.1	35.4	3.6	6	6.1	101.1	282
Tłuszcz [g]	10%	90	20.4	19.6	37.6	1	6.6	3.6	88.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.3	11.8	8.9	0.2	3.8	2.1	38.4	1537
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	16.6	0	0	1.1	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	0.2	5.7	0	0	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	74.7	0	0	14.4	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	70.51	40.85	144.58	37.59	46.12	8.46	348.13	105
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	19.49	4.49	16.29	1.83	5.62	7.38	55.11	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.1	3.38	9.67	1.48	4.65	0	23.29	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	1433.33	2300.9	505.44	568.5	5.99	361.35	68.4	3810.6	266
Potas [mg]	10%	2966.67	203.15	183.6	1299.76	0.13	6.61	219.6	1912.86	64
Wapń [mg]	10%	1100	7.11	369.36	92.54	3.66	6.96	185.4	665.05	61
Fosfor [mg]	10%	1050	15.12	22.32	426.37	0.01	0.98	133.2	598	57
Magnez [mg]	10%	282.22	5.98	7.92	104.47	1.37	2.59	18	140.33	49
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.38	0.43	4.55	0.14	0.25	0.18	5.94	76
Witamina A [µg]	25%	527.78	13.8	86.4	24.99	0	0.48	0	125.68	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.72	0	0	0.05	0.78	8
witamina E [mg]	30%	9.11	0.68	1.62	3.18	0	0.01	0.04	5.54	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.04	0.02	0.88	0	0	0.04	0.99	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.02	0.08	0.47	0	0	0.22	0.8	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.68	1.08	6.83	0	0.01	0.15	8.76	81
Witamina C [mg]	55%	53.89	8.27	51.84	14.99	0	0.29	0	75.4	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6.39	1.4	1.57	0.01	1	0.19	9.52	294

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 (Niedziela), 2026-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	413.9	461.2	871.4	276.7	385.9	90.7	2500.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	1738.7	1950.9	3664.2	1167.2	1620.5	381	10522.7	109
Białko [g]	10%	35.89	16.6	10.3	43.6	4.3	16	6.1	97.1	271
Tłuszcz [g]	10%	90	15.1	6.1	28.3	5.5	14	3.6	72.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	6.7	3.1	8.8	0.6	9.8	2.1	31.3	1255
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.9	1.8	11.3	2.6	0	1.1	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.4	1.2	5.4	0.9	0	0.1	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	45	155.4	18.9	0	14.4	395.8	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	54.58	92.94	114.27	54.16	51.22	8.46	375.64	115
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	6.43	14.85	9.61	30.78	5.93	7.38	75.01	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.64	3.46	7.88	3.82	4.59	0	23.4	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	57.38
Sód [mg]	10%	1433.33	1491.57	159.45	424.83	136.88	1228.05	68.4	3509.21	246
Potas [mg]	10%	2966.67	166.63	252.59	1086.42	272.43	0.58	219.6	1998.26	68
Wapń [mg]	10%	1100	40.08	32.78	132.89	22.23	5.88	185.4	419.27	39
Fosfor [mg]	10%	1050	100.38	154.99	562.1	85.23	0.03	133.2	1035.95	100
Magnez [mg]	10%	282.22	10.73	39.46	93.08	17.91	2.18	18	181.37	64
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.57	1.76	4.53	1.07	0.22	0.18	9.34	120
Witamina A [µg]	25%	527.78	109.72	33.05	22.75	12.41	0	0	177.94	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	0.19	1.59	0.02	0	0.05	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9.11	0.25	0.43	2.49	1	0	0.04	4.23	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.03	0.16	0.31	0.1	0	0.04	0.66	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.23	0.1	0.52	0.08	0	0.22	1.16	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.13	0.88	8.91	0.61	0	0.15	10.7	99
Witamina C [mg]	55%	53.89	4.63	7.16	13.65	7.45	0	0	32.9	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	4.14	0.44	1.18	0.38	3.41	0.19	8.77	272

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 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	671.1	366.1	565.7	266.2	634.4	90.7	2594.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2819.4	1533.7	2373.4	1126.8	2658.4	381	10892.9	112
Białko [g]	10%	35.89	26.7	12.9	22.3	8.2	18.3	6.1	94.7	263
Tłuszcz [g]	10%	90	25.1	16.9	22.4	2.9	27.2	3.6	98.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	15	7.3	3.2	1.5	8.5	2.1	37.8	1516
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	11.5	1	5.2	1.1	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	5.9	0.8	0.9	0.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	68.1	9.7	34.1	14.4	126.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	86.05	41.58	71.24	52.43	82.91	8.46	342.68	105
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	18.76	1.42	29.45	16.11	9.61	7.38	82.75	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.98	2.32	5.63	1.7	7.88	0	20.53	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	32.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	1433.33	661.35	864.36	174.86	256.14	577.02	68.4	2602.14	181
Potas [mg]	10%	2966.67	102.73	36.18	1319.09	382.68	358.09	219.6	2418.39	80
Wapń [mg]	10%	1100	378.61	6.48	360.73	218.43	42.2	185.4	1191.87	109
Fosfor [mg]	10%	1050	20.9	5.67	344.63	257.49	161.34	133.2	923.24	89
Magnez [mg]	10%	282.22	9.51	2.42	151.93	53.55	27.81	18	263.24	93
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.63	0.18	2.12	1.13	1.59	0.18	5.86	73
Witamina A [µg]	25%	527.78	5.11	2.92	41.99	13.36	40.57	0	103.96	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.11	0.01	0.33	0.05	0.51	5
witamina E [mg]	30%	9.11	0.08	0.09	4.14	0.08	0.9	0.04	5.36	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.01	0.01	0.25	0.11	0.31	0.04	0.76	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.03	0.02	0.28	0.29	0.19	0.22	1.06	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.18	0.05	11.29	0.44	2.33	0.15	14.47	135
Witamina C [mg]	55%	53.89	3.06	1.75	25.19	8.01	24.34	0	62.38	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	1.83	2.4	0.48	0.71	1.6	0.19	6.5	202

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	727.1	392.5	716.5	237.5	556.1	97.2	2727.1	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	3056.3	1642.8	3020.5	1000.3	2319.9	409	11449.1	117
Białko [g]	10%	35.89	32.6	16.8	25.4	7.4	18.9	6.9	108.2	302
Tłuszcz [g]	10%	90	25.3	19.4	13.4	6.6	32.8	3.2	100.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	10.9	11.8	1.6	1.9	13.1	1.9	41.4	1659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	2.3	0	6.4	2.9	0	1	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	1	0	3.9	0.8	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	8.4	24.7	0	12.9	65.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	94.52	39.05	131.46	37.84	48.75	10.04	361.69	110
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	17.95	3.19	26.98	20.46	5.84	6.8	81.25	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.89	2.8	15.99	1.54	4.96	0	30.21	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	33.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	1433.33	1767.04	509.04	227.34	153.12	384.93	102.06	3143.54	220
Potas [mg]	10%	2966.67	455.96	203.04	1952.94	270.48	36.76	324	3243.19	109
Wapń [mg]	10%	1100	309.01	366.48	201.58	151.79	12.36	275.4	1316.64	119
Fosfor [mg]	10%	1050	341.52	15.12	753.86	160.32	5.7	197.64	1474.17	141
Magnez [mg]	10%	282.22	71.4	5.76	281.07	28.44	4.61	27.54	418.84	149
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.68	0.36	7.24	1	0.41	0.16	10.87	139
Witamina A [µg]	25%	527.78	1.98	13.8	67.77	29.7	2.92	1.35	117.53	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	2.11	0.05	0	0.04	2.27	22
witamina E [mg]	30%	9.11	0.57	0.68	3.55	0.39	0.09	0.03	5.32	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.2	0.04	0.66	0.08	0.01	0.06	1.08	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.42	0.02	0.91	0.21	0.02	0.33	1.94	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.48	0.68	9.4	0.54	0.05	0.21	11.38	107
Witamina C [mg]	55%	53.89	1.19	8.27	40.66	17.82	1.75	0.81	70.52	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	4.9	1.41	0.63	0.42	1.06	0.28	7.85	244

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 (Środa), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	526.7	307.2	788.8	300.6	281.6	97.2	2302.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2215.7	1289.6	3310.5	1266.4	1185.1	409	9676.5	99
Białko [g]	10%	35.89	27.6	10.1	29.1	16.1	6.8	6.9	96.9	269
Tłuszcz [g]	10%	90	17	11.5	28	7.8	7	3.2	74.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	9.5	6.7	4.3	5.1	3.9	1.9	31.5	1263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0.1	0	11.3	0	0	1	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	0.2	5.3	0.1	0.2	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	0	62.5	0	0	12.9	76.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	67.29	42.42	111.91	43	50.74	10.04	325.42	98
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	21.79	4.49	25.26	35.51	8.89	6.8	102.76	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.21	3.38	14.05	3.24	6.02	0	29.92	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	1433.33	465.83	667.44	907.1	363.24	363.33	102.06	2869.01	200
Potas [mg]	10%	2966.67	111.17	183.6	2362.01	217.08	184.18	324	3382.04	114
Wapń [mg]	10%	1100	43.4	9.36	123.43	6.48	15.24	275.4	473.32	43
Fosfor [mg]	10%	1050	29.43	22.32	446.54	14.58	22.35	197.64	732.87	70
Magnez [mg]	10%	282.22	6.33	7.92	141.47	4.86	10.1	27.54	198.24	71
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.31	0.43	4.48	0.48	0.65	0.16	6.53	83
Witamina A [µg]	25%	527.78	6.32	86.4	76.7	12.41	86.4	1.35	269.6	50
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.46	0	0	0.04	0.52	5
witamina E [mg]	30%	9.11	0.06	1.62	4.4	0.61	1.62	0.03	8.37	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.01	0.02	0.96	0.04	0.02	0.06	1.14	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.04	0.08	0.44	0.03	0.08	0.33	1.02	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.1	1.08	10.07	0.26	1.08	0.21	12.82	119
Witamina C [mg]	55%	53.89	3.79	51.84	46.02	7.45	51.84	0.81	161.76	300
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	1.29	1.85	2.51	1	1	0.28	7.17	222

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 (Czwartek), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	714.7	378.6	811.6	333	248.8	97.2	2584.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	3004.1	1584	3419.4	1406.9	1046.6	409	10870.3	111
Białko [g]	10%	35.89	28.9	16.1	15.5	7.7	6.6	6.9	82	229
Tłuszcz [g]	10%	90	25.1	19.2	20.2	6.9	6.7	3.2	81.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.5	11.8	8.5	2.4	3.8	1.9	40.1	1605
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.5	0	3.9	0	0	1	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.5	0	1	0	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	36.6	0	0	12.9	68.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	95.15	36.09	146.75	59.89	42.86	10.04	390.82	118
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	17.48	1.17	32.07	20.25	1.08	6.8	78.87	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.96	1.94	9.64	0	4.95	0	20.5	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	56.23
Sód [mg]	10%	1433.33	2024.44	503.28	120.78	59.4	866.16	102.06	3676.12	255
Potas [mg]	10%	2966.67	420.05	0	1075.53	0	71.28	324	1890.86	63
Wapń [mg]	10%	1100	300.28	360	112.08	0	12.96	275.4	1060.72	96
Fosfor [mg]	10%	1050	242.92	0	344.77	0	19.44	197.64	804.78	77
Magnez [mg]	10%	282.22	40.58	0	63.08	0	30.96	27.54	162.16	57
Żelazo [mg]	10%	7.83	1.11	0	2.8	0	0.28	0.16	4.36	56
Witamina A [µg]	25%	527.78	4.87	0	76.52	0	10.2	1.35	92.95	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	1.23	0	0	0.04	1.33	12
witamina E [mg]	30%	9.11	0.32	0	1.27	0	0	0.03	1.63	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.13	0	0.22	0	0	0.06	0.43	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.41	0	0.4	0	0.01	0.33	1.17	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.61	0	4.34	0	0.13	0.21	5.3	50
Witamina C [mg]	55%	53.89	2.92	0	16.46	0	1.44	0.81	21.63	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.62	1.39	0.33	0.16	2.4	0.28	9.19	285

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 (Piątek), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	647.8	317.5	597.9	210.4	417.1	68	2258.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2714.8	1330.5	2521.2	891.6	1745.7	285.7	9489.7	98
Białko [g]	10%	35.89	33.5	9.4	15.3	3.9	15.1	4.5	81.9	228
Tłuszcz [g]	10%	90	30.1	14.3	11.3	1.1	19.8	2.7	79.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	19.7	5.9	1.4	0.2	8	1.6	37	1481
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	2.8	0	1.9	0.8	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0	0	2.4	0	0.3	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	162	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	61.42	38.7	114.42	47.29	46.89	6.34	315.09	96
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	21.02	3.56	45.31	12.15	1.8	5.53	89.39	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	1.58	1.94	11.78	2.49	4.59	0	22.39	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	54.2
Sód [mg]	10%	1433.33	842.9	629.28	818.09	19.8	1053.45	51.3	3414.82	238
Potas [mg]	10%	2966.67	203.15	0	1505.95	42.84	59.85	164.7	1976.49	67
Wapń [mg]	10%	1100	583.11	0	155.98	5.04	21.15	139.05	904.33	82
Fosfor [mg]	10%	1050	15.12	0	164.1	7.2	91.8	99.9	378.12	37
Magnez [mg]	10%	282.22	5.98	0	100.71	2.52	5.4	13.5	128.11	46
Żelazo [mg]	10%	7.83	0.38	0	4.62	0.14	0.99	0.13	6.27	81
Witamina A [µg]	25%	527.78	13.8	0	46.27	8.79	102	0	170.86	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0.76	0.04	0.8	8
witamina E [mg]	30%	9.11	0.68	0	1.6	0.09	0.25	0.03	2.66	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.04	0	0.22	0	0.02	0.03	0.33	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.02	0	0.34	0	0.23	0.16	0.77	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	0.68	0	2.05	0.04	0.02	0.11	2.91	26
Witamina C [mg]	55%	53.89	8.27	0	27.76	5.27	0	0	41.32	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.34	1.74	2.27	0.05	2.92	0.14	8.53	265

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 (Sobota), 2026-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji							
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2313.8	704.9	450	801.2	80.4	575.3	68	2680	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	2965	1892.9	3367.4	337.8	2402.5	285.7	11251.6	115
Białko [g]	10%	35.89	33	15.3	21.6	4.5	29.9	4.5	109.1	304
Tłuszcz [g]	10%	90	22	15	27.5	2.6	32.2	2.7	102.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	11.9	7.1	6.7	1.4	21.3	1.6	50.2	2011
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	1.6	0	10.9	0.7	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	0.9	0	2.7	0.2	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	38	9.5	0	10.8	77.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	97.1	64.22	119.97	10.2	43.56	6.34	341.4	102
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	19.86	4.27	17.36	8.4	1.42	5.53	56.85	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	7.07	1.94	6.75	1.08	4.59	0	21.44	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	34.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	46.93
Sód [mg]	10%	1433.33	2229.55	267.35	473.51	46.2	902.88	51.3	3970.81	278
Potas [mg]	10%	2966.67	584.66	0	1054.25	226.2	0	164.7	2029.82	70
Wapń [mg]	10%	1100	303.61	0	55.36	139.19	720	139.05	1357.22	124
Fosfor [mg]	10%	1050	334.72	0	311.61	103.8	0	99.9	850.04	82
Magnez [mg]	10%	282.22	67.58	0	84.18	18	0	13.5	183.27	65
Żelazo [mg]	10%	7.83	2.02	0	2.88	0.54	0	0.13	5.58	72
Witamina A [µg]	25%	527.78	55.95	0	50.71	29.7	0	0	136.36	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.34	0.03	0	0.04	0.46	3
witamina E [mg]	30%	9.11	1.21	0	2.12	0.08	0	0.03	3.45	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.11	0	0.44	0.04	0	0.03	0.64	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.44	0	0.26	0.18	0	0.16	1.06	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	1.75	0	4.67	0.26	0	0.11	6.8	63
Witamina C [mg]	55%	53.89	33.57	0	27.59	17.82	0	0	78.98	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6.19	0.74	1.31	0.12	2.5	0.14	9.92	309

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%	2313.8	2518	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9259	10578.6	108
Białko [g]	10%	35.89	96.2	268
Tłuszcz [g]	10%	90	87.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.5	37.3	1496
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.5	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	330.23	348.81	106
Cukry [g]	10%	Maks: 66.05	78.36	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	26.62	135
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1433.33	3278.81	229
Potas [mg]	10%	2966.67	2555.36	86
Wapń [mg]	10%	1100	920.66	84
Fosfor [mg]	10%	1050	893.18	86
Magnez [mg]	10%	282.22	230.01	82
Żelazo [mg]	10%	7.83	7.99	102
Witamina A [µg]	25%	527.78	175.14	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	11
witamina E [mg]	30%	9.11	4.96	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.83	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.18	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.72	8.85	82
Witamina C [mg]	55%	53.89	74.82	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.56	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	8.19	254

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.