Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 18-27.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-18
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]** **1.** Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **2.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **3.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **4.** Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **6.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **7.** Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **8.** Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 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 - Niedziela, 2026-10-18			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Łopatka pieczona RW 120g [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.] 5. Ogórek zielony 80g [składniki: ogórek zielony]	1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400g składniki: Kurczak tuszka 35%, Woda wodociągowa 34%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (**gluten z pszenicy**) , woda], 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. 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 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Szynka drobiowa RW 120g [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. Sos keczup 35g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50g 2. Jabłko 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: 2 - Poniedziałek, 2026-10-19			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Szynka prasowana RW 120g [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. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 6. Jabłko 180g	1. Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 70%, Marchew 8%, Ryż biały 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kości wieprzowe S 4%, 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 ziołowy, Pieprz czarny mielony 2. Kotlet piersi kurczaka duszony rw 80g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Bułka tarta (**pszenica**) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 8%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 5%, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 100g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, **białko sojowe**, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, **błonnik sojowy** (zawiera **gluten**), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca.**] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 50g [składniki: mąka **pszenna**, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgatory: lecytyny (zawierają **pszenice**)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g

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 - Wtorek, 2026-10-20			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Kiełbasa krakowska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Gulaszowa RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatka 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], **Seler** korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, 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, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**), Sól biała 2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 450g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 27% [składniki: semolina z **pszenicy** durum, woda.], Marchew 22%, Wieprzowina łopatka 16%, **Seler** korzeniowy 14%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 8%, Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Przyprawa do wieprzowiny RW [składniki: sól, **gorczyca**, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**), Pieprz czarny mielony 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Kiełbasa wiejska drobiowa RW 150g [składniki: mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Humus 113g składniki: Fasola biała nasiona suche 82%, Masło ekstra (**mleko**) 17%, Pieprz ziołowy 1%

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 - Środa, 2026-10-21			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Szynka z indyka RW 120g [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.] 5. Sałata 50g	1. Zupa Ogórkowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 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 Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sałatka z buraków RW 150g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, Olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Polędwica drobiowa RW 120g [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 bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80g	1. Sok owocowy s 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 - Czwartek, 2026-10-22			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Szynka prasowana RW 120g [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] 4. Papryka czerwona 80g 5. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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, Ziele angielskie CAŁE, Pieprz ziołowy 2. Fasolka po bretońsku bezglutenowa rw 300g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała, Majeranek suszony, Czosnek 3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Pasztet wiejski RW 100g [składniki: mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku e621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca e412, białko sojowe, substancja konserwująca e250.] 4. Ogórek kwaszony 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. pasztet sojowy rw 113g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko **sojowe** 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**gorczyca**), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska]

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 - Piątek, 2026-10-23			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 120g [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.**] 5. Pomidor 80g	1. Zupa grochówka RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kiełbasa podlaska RW 5% [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 2%, Słonina 2%, Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca, gluten, soja.**], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [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 2. kotlet z ryby duszony rw 80g składniki: Mintaj mrożony (**ryba**) 71%, Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sos grecki RW 150g składniki: Marchew 43%, **Seler** korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Jaja gotowane 2016 110g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. 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.]	1. Humus 2016 113g składniki: Ciecierzyca 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, **Sezam** KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1%

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 - Sobota, 2026-10-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb mieszany razowy RW 150g [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. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Szynka drobiowa RW 120g [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. Papryka czerwona 80g 5. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, 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 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza **jęczmienna** perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka z ogórka kiszonego RW 150g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100g [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.**] 4. Ogórek 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 50g [składniki: mąka **pszenna**, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgatory: lecytyny (zawierają **pszenice**)] 2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25g

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 - Niedziela, 2026-10-25			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 400g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g 5. Pomidor 80g 6. Polędwica 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 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]	1. Zupa Koperkowa niezabielana rw 400g 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. 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 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać **jaja, nasiona sezamu** i **orzechy.**], Margaryna zwyczajna RW 5% [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)] 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Szynka chłopska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Paluszki z solą BALVITEN 50g 2. Jabłko 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 - Poniedziałek, 2026-10-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 4. Szynka z piersi kurczaka 120g 5. Papryka czerwona 80g	1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, **Seler** korzeniowy 2% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Banan 180g 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [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)] 3. Kiełbasa krakowska RW 50g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jaja gotowane 2016 55g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 5. Ogórek zielony 80g [składniki: ogórek zielony] 6. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. pasztet sojowy rw 113g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko **sojowe** 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**gorczyca**), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska]

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 - Wtorek, 2026-10-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna śniadaniowa RW 15g [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)] 4. Kiełbasa krakowska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Pomidor 80g [składniki: pomidor]	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, 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, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Schab pieczony rw 100g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, **gorczyca**, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sałatka z ogórka kiszonego RW 150g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna śniadaniowa RW 15g [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)] 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. Sałata 20g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe Sante 50g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)] 2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25g

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 (Niedziela), 2026-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	495.5	774.1	686	244.5	2200.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2083.4	3243.5	2882.5	1034.9	9244.4	111
Białko [g]	10%	42.46	16.5	53.3	28.2	4.3	102.4	242
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.7	32.8	24.5	1.6	75.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	7.2	6.8	0.2	18.9	885
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.4	0	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0.1	0.1	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	184.1	0	0	184.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.49	71.67	90.32	55.37	288.87	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.28	11.49	10.51	16.34	41.64	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	10.94	4.65	4.72	23.96	212
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.12
Sód [mg]	10%	1500	2333.94	494.03	2291.4	8.64	5128.03	343
Potas [mg]	10%	3500	0.49	2000.24	106.1	217.08	2323.93	66
Wapń [mg]	10%	875	5.93	165.67	14.39	6.48	192.48	23
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	611.06	18.62	14.58	644.29	111
Magnez [mg]	10%	303.75	2.22	161.43	12.26	4.86	180.78	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	6.85	0.66	0.48	8.23	125
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	79.58	45.93	12.41	137.93	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	2.42	0.67	0	3.77	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.85	0.36	0.61	5.84	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.46	0.02	0.04	0.53	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.76	0.01	0.03	0.82	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	14.41	0.11	0.26	14.78	258
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	47.74	3.57	7.45	58.77	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.48	1.37	6.36	0.02	12.82	381

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 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659.8	571.4	531.7	243.3	2006.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2777.9	2402.6	2237.6	1031.5	8449.8	101
Białko [g]	10%	42.46	29.5	22.5	26.8	5.4	84.4	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	18.1	15.9	1.7	54	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	1.7	4.4	0.2	13	610
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.8	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.7	0	0	63.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.98	82.83	72.34	52.08	305.25	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.14	15.86	4.67	6.75	53.43	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.08	6.79	4.5	1.12	19.51	173
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.57
Sód [mg]	10%	1500	2337.63	297.18	2030.1	181.57	4846.5	323
Potas [mg]	10%	3500	238.72	1274.32	203.53	10.35	1726.94	49
Wapń [mg]	10%	875	13.54	66.12	12.41	1.12	93.21	11
Fosfor [mg]	10%	580	17.09	333.37	15.15	3.6	369.22	64
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	86.6	7.98	1.12	103.69	35
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	2.97	0.58	0.2	4.54	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.75	127.01	13.8	0.26	153.83	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.14	0.67	0	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.69	2.32	0.68	0	3.7	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.26	0.04	0	0.35	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.27	0.02	0	0.36	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.35	9.04	0.68	0.04	10.13	176
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.65	18.15	8.27	0.15	34.24	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	0.82	5.63	0.5	12.11	358

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 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	604.9	1059.8	370.3	395.9	2431.1	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2535.2	4442.7	1563.2	1656.3	10197.6	124
Białko [g]	10%	42.46	20	38.4	8.8	18.1	85.5	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	43.1	6.8	15.8	92.7	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	13.6	1	9.6	32.5	1522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.1	0	4	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.1	0	0.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	43.1	124.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.26	136.87	70.45	51.84	332.43	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.83	24.23	4.04	2.36	33.47	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.77	15.15	4.5	13.12	37.56	334
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	1500	1518.09	616.59	482.1	17.44	2634.24	175
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1598.51	203.53	997.39	2906.14	83
Wapń [mg]	10%	875	18.98	107.72	12.41	139.03	278.17	31
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	398.47	15.15	367.37	789.58	136
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	94.33	7.98	141.43	249.12	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.76	0.58	5.78	10.72	165
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	66.03	13.8	1.39	88.95	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.32	0.67	0.13	2.8	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.65	0.68	0.47	4.81	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.75	0.04	0.49	1.3	260
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.67	0.02	0.18	0.89	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.77	0.68	1.74	10.3	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	39.62	8.27	0.83	53.37	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	1.71	1.33	0.04	6.58	195

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 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	506.6	746.3	370.3	74.3	1697.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2131.8	3122.6	1563.2	315.7	7133.4	87
Białko [g]	10%	42.46	20.2	25.5	8.8	0.1	54.8	129
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	35.7	6.8	0.1	58.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	7.4	1	0	16.7	782
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	0	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.79	85.21	70.45	18	247.46	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.65	14.16	4.04	16.55	37.42	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.47	9.35	4.5	0	18.33	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.54
Sód [mg]	10%	1500	1515.91	613.59	482.1	3.6	2615.21	174
Potas [mg]	10%	3500	60.5	2181.63	203.53	198	2643.68	76
Wapń [mg]	10%	875	16.65	98.08	12.41	16.2	143.35	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	368.09	15.15	10.8	403.51	70
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	136.01	7.98	9	159.23	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	5.43	0.58	0.36	6.92	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	75.21	13.8	3.45	97.33	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.56	0.68	0.01	2.41	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.7	0.04	0.01	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.45	0.02	0.01	0.53	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.41	0.68	0.05	8.24	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	32.99	8.27	2.06	46.27	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	1.7	1.33	0.01	6.53	193

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 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.6	954.9	364.6	251.8	2144	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2408.6	4017.7	1539.3	1039.8	9005.6	108
Białko [g]	10%	42.46	29.7	46.4	8.9	6	91.1	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	18	6.8	23.3	66.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	1.1	1	1.6	10.4	487
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.7	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.72	169.98	68.86	5.39	319.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.27	33.33	2.02	0.91	42.54	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	36.42	4	2.13	47.84	426
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.71
Sód [mg]	10%	1500	2337.07	269.9	982.5	569.52	4159	278
Potas [mg]	10%	3500	183.8	3337.74	71.77	0	3593.32	102
Wapń [mg]	10%	875	15.21	360.4	18.89	0	394.51	45
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	935.91	19.47	0	977.73	168
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	367.69	33.18	0	410.99	135
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	14.74	0.51	0	15.91	245
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	65.78	10.2	0	162.38	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.5	0	0	5.12	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.28	0	0	1.31	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.58	0.01	0	0.67	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.7	0.13	0	7.93	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	39.47	1.44	0	92.75	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	0.74	2.72	1.58	10.39	308

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 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	633.5	911.7	562.6	321.1	2429.2	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2655.6	3825.5	2363.3	1351.3	10195.8	122
Białko [g]	10%	42.46	16.4	30.7	24.4	18.3	89.9	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.7	33.3	20.6	10.7	92.3	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	6.9	5.5	1.4	21.7	1019
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13	4.3	3.1	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.8	0.8	0.5	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27.3	356.4	0	383.7	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.92	130.22	71.99	38.12	322.26	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.76	20.68	4.35	8.41	38.22	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.7	15.84	4.5	0.46	25.52	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	1500	1995.07	498.97	1395.69	20.47	3910.22	260
Potas [mg]	10%	3500	203.24	2209.07	335.2	39.84	2787.37	80
Wapń [mg]	10%	875	12.33	133.38	58.94	6.14	210.81	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	414.9	217.11	13.32	660.49	114
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	161.31	19.86	2.58	191.7	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.4	2.76	0.19	8.94	138
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	43.59	238.2	5.12	300.72	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.14	2.35	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.94	1.24	0.43	6.31	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.57	0.09	0.01	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.33	0.53	0	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.07	0.73	0.05	7.54	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	26.15	8.27	3.07	45.79	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.54	1.38	3.87	0.05	9.77	290

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 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	619.4	729.7	582	206.5	2137.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2600.5	3060.1	2441.5	874.8	8977.1	107
Białko [g]	10%	42.46	29.2	20.9	14.9	5.5	70.6	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.4	28.6	24.1	1.7	76.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	5.8	6.7	0.2	19.8	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.4	0	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.9	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.2	0	0	62.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.4	102.78	78.13	43.11	303.43	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.98	16.06	3.55	14.55	39.16	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	11.29	4	1.75	25.57	228
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.97
Sód [mg]	10%	1500	2094.07	880.07	1737.06	180.22	4891.43	327
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1371.65	90.49	26.77	1672.74	48
Wapń [mg]	10%	875	15.21	89.71	16.73	3.15	124.82	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	401.6	16.59	4.5	445.03	77
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	136.92	7.98	1.57	156.59	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.09	0.37	0.09	5.21	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	61.14	4.8	5.49	157.83	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0	1.85	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.5	0.08	0.06	5.28	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.62	0.01	0	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.4	0.02	0	0.51	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.42	0.13	0.02	7.66	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	23.1	2.88	3.29	81.12	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.81	2.44	4.82	0.5	12.22	362

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 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	408.9	598.7	363.6	264.8	1636.2	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1728	2515.6	1535	1119.2	6897.9	82
Białko [g]	10%	42.46	8.1	30.7	8.8	1.1	48.8	115
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	18.5	6.8	3.6	35.5	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	3.6	1	0	5.8	272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	0	89.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.58	82.72	68.8	58.43	291.55	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.28	11.67	2.47	15.71	34.15	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	11.19	4.27	3.24	22.85	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.11
Sód [mg]	10%	1500	440.32	565.09	478.14	3.24	1486.8	99
Potas [mg]	10%	3500	214.05	2145.19	60.79	217.08	2637.12	75
Wapń [mg]	10%	875	15.52	122.58	16.73	6.48	161.33	19
Fosfor [mg]	10%	580	18.76	471.59	9.48	14.58	514.43	89
Magnez [mg]	10%	303.75	9.85	133.97	6.27	4.86	154.96	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.86	4.6	0.54	0.48	6.49	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	14.06	91.37	4.87	12.41	122.72	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.87	0.67	0	2.22	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.05	0.15	0.61	2.5	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.45	0.01	0.04	0.55	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.51	0.03	0.03	0.63	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	7.8	0.09	0.26	8.88	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.43	34.57	2.92	7.45	53.38	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.22	1.56	1.32	0	3.71	110

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 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	483.6	949.2	535.2	251.8	2219.9	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2042.3	4001.8	2248	1039.8	9332.1	112
Białko [g]	10%	42.46	32	50.5	19.6	6	108.2	255
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.4	19.4	19.9	23.3	71.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.4	4.7	5.5	1.6	13.2	619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	8.4	2.1	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0.4	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	72.6	178.2	0	309.2	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.46	150.95	71.1	5.39	299.91	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.55	44.17	2.52	0.91	53.17	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.08	16.15	3.64	2.13	27.02	240
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.17
Sód [mg]	10%	1500	1486.14	201.13	978.14	569.52	3234.94	215
Potas [mg]	10%	3500	594.49	3240.69	66.33	0	3901.51	112
Wapń [mg]	10%	875	23.93	113.69	29.2	0	166.83	19
Fosfor [mg]	10%	580	275.07	583.31	101.01	0	959.41	165
Magnez [mg]	10%	303.75	52.26	222.28	8.16	0	282.71	93
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	7.86	1.31	0	10.38	159
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.8	690.1	112.2	0	894.1	316
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	1.51	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	4.5	1.85	3.87	0.28	0	6.01	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.7	0.02	0	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.22	0.71	0.25	0	1.2	241
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	13.01	14.32	0.02	0	27.37	476
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	48.69	0	0	100.53	298
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.12	0.55	2.71	1.58	8.08	239

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 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	608.9	602.7	359.3	195.7	1766.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2552.6	2526.4	1516.6	830.6	7426.3	89
Białko [g]	10%	42.46	20.2	27.2	8.4	3.6	59.5	141
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	24.7	6.7	0.6	59.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4.3	1	0.1	13.7	642
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.1	0	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.36	72.11	68.02	44.01	257.51	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.38	11.13	2.2	8.52	24.25	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	8.75	3.89	0.63	16.92	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.7
Sód [mg]	10%	1500	1516.02	1522.44	477.06	3.82	3519.36	234
Potas [mg]	10%	3500	0.49	1936.15	24.61	26.77	1988.04	57
Wapń [mg]	10%	875	5.93	86.98	10.25	3.15	106.33	12
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	412.33	3.81	4.5	420.68	73
Magnez [mg]	10%	303.75	2.22	159.65	3.84	1.57	167.29	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	3.82	0.35	0.09	4.49	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	60.4	1.95	5.49	67.84	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.01	0.06	0.06	4.13	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.06	0	0	1.07	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.35	0.01	0	0.37	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	10.69	0.03	0.02	10.76	187
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	28.15	1.17	3.29	32.61	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	4.22	1.32	0.01	8.79	260

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%	1978.6	2066.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8686	104
Białko [g]	10%	42.46	79.5	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.6	777
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	296.86	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.74	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.51	236
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	1500	3642.57	243
Potas [mg]	10%	3500	2618.08	75
Wapń [mg]	10%	875	187.18	21
Fosfor [mg]	10%	580	618.44	107
Magnez [mg]	10%	303.75	205.71	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.18	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	218.36	77
Witamina D [µg]	10%	10	2.33	24
witamina E [mg]	30%	4.5	4.61	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.36	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	59.88	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.1	270

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.