Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 18-27.2026

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 z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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 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.] 5. Ogórek 80g	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Cebula 2%, 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, 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. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	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. 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 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Majonez dekoracyjny RW 35g [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).] 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 - Poniedziałek, 2026-10-19			
I śniadanie	**obiad**	**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 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. 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% 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g 6. Jabłko 150g	1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 2. filet smażony w cieście 100g 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. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150g składniki: **Seler** korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], 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).] 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	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. 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 mielonka RW 100g [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] 4. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 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: 3 - Wtorek, 2026-10-20			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku RW 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Kasza manna (**pszenica**) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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 krakowska RW 80g [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. Rzodkiewka 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. 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. Makaron z serem i słoniną RW 400g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka **pszenna, soja**) 23% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 23%, Słonina 8%, Sól biała 3. Jabłko 150g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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. 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 100g [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. Musztarda kremska RW 35g [składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca (**14,7%), cukier, sól, błonnik **owsiany**, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina] 6. 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: 4 - Środa, 2026-10-21			
I śniadanie	**obiad**	**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 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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 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.] 5. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. 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. stek wieprzowy z cebulką rw 100g składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 6%, Pieprz czarny mielony 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. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135g [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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 190g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 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%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], 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. Sok owocowy 100% 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. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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 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 80g 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. 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. 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. Jabłko 150g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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. 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. 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.] 4. Ogórek 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: 6 - Piątek, 2026-10-23			
I śniadanie	**obiad**	**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. Drożdżówka z owocami 100g 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. Bułka pszenna wrocławska RW 60g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 5. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 100g składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4%	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. ryba smażona RW 80g składniki: Dorsz mrożony (**ryba**) 75%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułka tarta (**pszenica**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 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 z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	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. 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 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: 7 - Sobota, 2026-10-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **owsiane** 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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 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.] 5. Papryka czerwona 80g 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. Zupa Kalafiorowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny mielony, 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**,], Sól biała 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. Sos koperkowy rw 100g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Przyprawa Jarzynka 5. Sałatka z ogórka kiszonego RW 150g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	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. 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. Serek topiony RW 50g 4. 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.**] 5. Ogórek 80g 6. 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 - Niedziela, 2026-10-25			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Herbata czarna z cukrem RW 400g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, 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 30g 5. Twaróg z jogurtem RW 120g 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] 6. Pomidor 80g [składniki: pomidor]	1. Zupa Koperkowa z ryżem zabielana rw 400g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 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], Koper ogrodowy 3%, 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 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. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	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. 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 100g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 50g 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: 9 - Poniedziałek, 2026-10-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki żytnie na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **żytnie** 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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. Paluszki wieprzowe RW 160g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, **białko sojowe**, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz e315, stabilizator e331, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca, gluten.**] 5. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 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. 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. Bigos z kiszonej kapusty RW 250g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatka 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca, gluten, soja.**], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kiełbasa podlaska RW 2% [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], Majeranek suszony, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Banan 150g 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	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. 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 IŻŻ (**jaja**) 55g 5. Ogórek 80g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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 - Wtorek, 2026-10-27			
I śniadanie	**obiad**	**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 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. Ser żółty Gouda RW 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Papryka czerwona 80g	1. 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 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 owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135g [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. 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 z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 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 (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	438.8	683.4	689.1	90.7	1902	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1852	2869.6	2873.1	381	7975.9	97
Białko [g]	10%	42.46	14.5	36.1	22.5	6.1	79.3	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.6	24.3	42.5	3.6	79.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.7	4.8	7.5	2.1	17.1	803
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	1.1	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0.1	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	14.4	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.72	84.55	56.25	8.46	226.99	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.96	18.79	6.2	7.38	39.34	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.13	9.3	4.59	0	18.03	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.09
Sód [mg]	10%	1500	1785.69	506.3	1734.57	68.4	4094.98	274
Potas [mg]	10%	3500	90.58	1768.6	0.58	219.6	2079.37	60
Wapń [mg]	10%	875	16.68	165.61	5.88	185.4	373.58	43
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	477.98	0.03	133.2	627.81	108
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	152.34	2.18	18	180.47	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.29	0.22	0.18	7.06	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	78.95	0	0	83.75	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.05	2.47	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.58	0	0.04	4.71	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0	0.04	0.5	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.62	0	0.22	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.91	0	0.15	9.2	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	47.37	0	0	50.25	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.96	1.4	4.81	0.19	10.23	303

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	715.5	747.6	453	97.2	2013.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3017.4	3141.5	1897.2	409	8465.3	102
Białko [g]	10%	42.46	30.6	29	18.1	6.9	84.7	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.2	23.6	20.6	3.2	63.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	3.2	7	1.9	19.1	893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.8	0	1	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.9	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	79.6	0	12.9	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.04	111.15	50.94	10.04	287.19	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.96	27.45	5.93	6.8	85.15	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.67	12.85	4.59	0	24.11	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	1500	649.43	390.73	1985.85	102.06	3128.08	208
Potas [mg]	10%	3500	245.36	1692.88	0.58	324	2262.82	64
Wapń [mg]	10%	875	44.48	98.12	5.88	275.4	423.89	48
Fosfor [mg]	10%	580	39.69	458.23	0.03	197.64	695.6	120
Magnez [mg]	10%	303.75	9.84	107.85	2.18	27.54	147.42	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.42	0.22	0.16	4.39	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	14.6	35.08	0	1.35	51.03	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.18	0.67	0.04	1.58	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	2.6	0	0.03	3.22	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.33	0	0.06	0.45	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.36	0	0.33	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.28	11.46	0	0.21	11.96	208
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.76	21.04	0	0.81	30.62	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	1.08	5.51	0.28	7.82	232

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	789.1	1014.3	277.5	90.7	2171.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3322.2	4247.7	1168.9	381	9120	110
Białko [g]	10%	42.46	29.5	35.2	8	6.1	78.9	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23	46.5	5.7	3.6	78.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	13.9	1.2	2.1	26.2	1226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.7	0	1.1	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5	0	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.9	0	14.4	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119	118.69	51.77	8.46	297.93	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.59	30.2	10.36	7.38	65.54	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6	10.22	6.84	0	23.06	205
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	1802.77	443.54	681.93	68.4	2996.65	200
Potas [mg]	10%	3500	148.25	1060.76	203.62	219.6	1632.24	46
Wapń [mg]	10%	875	24.97	50.73	12.36	185.4	273.47	31
Fosfor [mg]	10%	580	42.04	181.07	15.15	133.2	371.48	64
Magnez [mg]	10%	303.75	11.78	57.65	7.94	18	95.38	32
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	2.51	0.58	0.18	4.18	65
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	66.94	13.8	0	88.47	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.4	0.67	0.05	1.8	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.03	3.81	0.68	0.04	4.57	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.46	0.04	0.04	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.28	0.02	0.22	0.55	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.36	4.33	0.68	0.15	5.52	96
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	40.16	8.27	0	53.08	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5	1.23	1.89	0.19	7.49	223

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	720.1	788.1	474.3	82.8	2065.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3027.3	3301.8	2003.3	351.9	8684.4	104
Białko [g]	10%	42.46	35.5	22.8	19.4	0.9	78.7	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.5	34	6.6	0	65.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.1	8.4	2.1	0	25.7	1204
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.6	0.1	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.7	0.3	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.8	20.8	0	66.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	91.85	102.95	88.54	19.8	303.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.55	27.94	9.04	19.44	73.98	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.13	10.59	8.7	0	24.43	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.45
Sód [mg]	10%	1500	1812.74	587.9	672.09	0	3072.74	205
Potas [mg]	10%	3500	60.41	2201.35	311.89	0	2573.65	74
Wapń [mg]	10%	875	371.43	98.62	33.48	0	503.54	57
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	332.76	151.79	0	494.01	85
Magnez [mg]	10%	303.75	4.27	133.55	26.7	0	164.52	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.33	5.25	1.01	0	6.6	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	62.84	30.83	18	116.54	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0	1.74	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	0.95	0.66	0	1.76	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.63	0.07	0	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.39	0.1	0	0.53	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.04	4.96	0	12.1	210
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	35.36	18.5	10.8	67.58	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.03	1.63	1.86	0	7.68	228

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	771.5	1013	536.9	90.7	2412.3	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3254.7	4262.7	2241.8	381	10140.4	122
Białko [g]	10%	42.46	35.8	48.7	18.9	6.1	109.6	258
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	19.5	30.1	3.6	70.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	1.9	10.3	2.1	22.2	1039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	5.5	0	1.1	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.9	0	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	0	14.4	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.03	178.97	49.95	8.46	359.42	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.1	28.82	6.56	7.38	63.87	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	36.84	4.95	0	48.07	427
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	10%	1500	2359.96	733.3	422.37	68.4	3584.04	239
Potas [mg]	10%	3500	553.79	3361.65	90.58	219.6	4225.63	121
Wapń [mg]	10%	875	299.56	363.9	16.68	185.4	865.54	99
Fosfor [mg]	10%	580	272.17	950.58	16.59	133.2	1372.55	237
Magnez [mg]	10%	303.75	42.83	373.58	7.94	18	442.36	146
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	14.94	0.36	0.18	16.67	257
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	65.79	4.8	0	158.94	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.05	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.84	3.56	0.08	0.04	5.53	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	1.3	0.01	0.04	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.59	0.02	0.22	1.3	262
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.58	6.87	0.13	0.15	8.74	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	39.47	2.88	0	95.36	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.55	2.03	1.17	0.19	8.96	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: 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	610.9	910.4	385.7	90.7	1997.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2576.4	3818.9	1619.3	381	8395.9	101
Białko [g]	10%	42.46	29.2	30.7	18.8	6.1	84.9	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	33.9	13.7	3.6	66.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	6.9	4	2.1	20.4	956
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.5	4.3	1.1	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0.8	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	30.3	356.4	14.4	402.3	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.41	128.32	49.43	8.46	275.63	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.45	20.61	7.49	7.38	65.94	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.54	15.76	5.45	0	22.76	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.18
Sód [mg]	10%	1500	519.97	436.4	544.32	68.4	1569.1	105
Potas [mg]	10%	3500	37.98	2211.94	335.29	219.6	2804.82	80
Wapń [mg]	10%	875	28.58	134.01	58.89	185.4	406.9	46
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	418.07	217.11	133.2	787.83	135
Magnez [mg]	10%	303.75	3.59	161.77	19.82	18	203.19	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.08	5.44	2.76	0.18	8.46	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.35	57.19	238.2	0	296.74	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.15	2.35	0.05	3.24	34
witamina E [mg]	30%	4.5	0.04	4.13	1.24	0.04	5.46	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.57	0.09	0.04	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.34	0.53	0.22	1.13	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	6.08	0.73	0.15	7	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.81	26.15	8.27	0	35.24	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.44	1.21	1.51	0.19	3.92	116

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	829.9	900.8	442.4	97.2	2270.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3493.9	3769.7	1853.4	409	9526.1	115
Białko [g]	10%	42.46	36.6	24.6	14.4	6.9	82.7	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.5	42.5	19.4	3.2	88.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	7.5	6.1	1.9	24	1124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	18.4	0	1	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	8.1	0	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	62.2	0	12.9	94.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.72	110.39	54.86	10.04	297.02	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.03	16.78	9.17	6.8	53.79	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	11.39	4.95	0	23.93	212
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.01
Sód [mg]	10%	1500	2131	1361.02	1425.69	102.06	5019.78	335
Potas [mg]	10%	3500	639.56	1380.34	90.58	324	2434.49	69
Wapń [mg]	10%	875	318.37	93.61	16.68	275.4	704.07	80
Fosfor [mg]	10%	580	363.84	409.5	16.59	197.64	987.58	171
Magnez [mg]	10%	303.75	79.32	142.06	7.94	27.54	256.88	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.12	4.28	0.36	0.16	6.93	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.38	58.63	4.8	1.35	153.17	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.5	0.67	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	4.5	2.19	4.97	0.08	0.03	7.29	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.23	0.63	0.01	0.06	0.95	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.5	0.4	0.02	0.33	1.27	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.57	6.47	0.13	0.21	8.38	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.03	21.54	2.88	0.81	78.27	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.91	3.78	3.96	0.28	12.54	373

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	569	657.4	240.7	97.2	1564.3	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402	2760.1	1015.3	409	6586.6	79
Białko [g]	10%	42.46	23.1	30.1	6.4	6.9	66.7	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	23.2	4	3.2	42.2	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.4	1	1.9	14.6	685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.8	0	12.9	117.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.43	86.7	47.19	10.04	238.37	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.85	19.56	5.93	6.8	45.15	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.28	9.64	5.22	0	18.14	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	1500	484.59	502.05	400.77	102.06	1489.48	99
Potas [mg]	10%	3500	13.19	1663.85	60.88	324	2061.93	59
Wapń [mg]	10%	875	9.19	124.39	16.68	275.4	425.67	48
Fosfor [mg]	10%	580	4.36	434.74	9.48	197.64	646.24	112
Magnez [mg]	10%	303.75	4.26	110.02	6.23	27.54	148.07	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.19	0.53	0.16	5.43	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	0.31	44.69	4.87	1.35	51.23	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.57	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.16	0.15	0.03	1.34	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.36	0.01	0.06	0.45	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.47	0.03	0.33	0.85	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	6.39	0.09	0.21	6.75	118
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.18	26.81	2.92	0.81	30.74	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.34	1.39	1.11	0.28	3.72	111

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	895.3	916.4	493.6	68	2373.4	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3765.5	3858.1	2073.5	285.7	9983.1	119
Białko [g]	10%	42.46	43.2	35.7	18.8	4.5	102.4	241
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.5	22.9	16.7	2.7	70.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.8	7.7	5.3	1.6	30.6	1433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	7.9	1.6	0.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2	0.3	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	31.2	139.5	10.8	200.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.21	149.75	70.5	6.34	346.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.8	45.99	7.05	5.53	79.39	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.66	16.02	7.24	0	30.92	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	1500	2541.91	574.27	1067.63	51.3	4235.11	281
Potas [mg]	10%	3500	470.25	2926.06	143.54	164.7	3704.56	106
Wapń [mg]	10%	875	300.57	125.65	35.49	139.05	600.77	68
Fosfor [mg]	10%	580	300.83	422	97.28	99.9	920.01	159
Magnez [mg]	10%	303.75	58.69	190.78	12.89	13.5	275.87	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	5.79	1.25	0.13	8.5	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.98	679.94	4.8	0	686.72	244
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.23	1.34	0.04	2.35	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	1.41	0.28	0.03	2.06	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.79	0.03	0.03	0.97	195
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.62	0.22	0.16	1.42	285
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.35	8.13	0.15	0.11	8.75	152
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.19	52.32	2.88	0	56.39	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.06	1.59	2.96	0.14	10.58	314

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	797.5	673.5	303.2	81	1855.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3342.8	2828.8	1280	340.8	7792.7	93
Białko [g]	10%	42.46	40.5	21.9	8.1	5.8	76.4	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.3	23.9	4.4	2.7	66.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.4	5	1.1	1.6	28.2	1319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	10.8	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.69	96.58	60.9	8.37	247.55	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.65	40.79	6	5.67	73.12	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.72	7.97	6.44	0	19.14	170
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	1500	1068.65	323.82	525.69	85.05	2003.22	134
Potas [mg]	10%	3500	183.71	1409.56	24.7	270	1887.97	54
Wapń [mg]	10%	875	729.97	364.08	10.2	229.5	1333.76	152
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	314.79	3.81	164.7	505.63	87
Magnez [mg]	10%	303.75	8.13	145.94	3.8	22.95	180.83	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.45	2.86	0.34	0.13	3.8	58
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	24.49	1.95	1.12	113.96	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.48	0.67	0.04	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.58	0.06	0.03	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.78	0	0.05	0.87	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.3	0.01	0.27	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.53	0.03	0.17	8.84	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	14.69	1.17	0.67	68.37	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.89	1.46	0.23	5	148

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2062.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8667	104
Białko [g]	10%	42.46	84.4	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	69.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.8	1068
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	288.01	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.53	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.26	224
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3119.32	208
Potas [mg]	10%	3500	2566.75	73
Wapń [mg]	10%	875	591.12	67
Fosfor [mg]	10%	580	740.87	128
Magnez [mg]	10%	303.75	209.5	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.2	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	180.06	64
Witamina D [µg]	10%	10	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.12	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.94	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.73	152
Witamina C [mg]	55%	33.75	56.59	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.79	231

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.