Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna dorośli 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 z cukrem RW 300g 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. Łopatka pieczona RW 100g [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 kwaszony 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. Ketchup łagodny Pudliszki (**seler** korzeniowy) 30g 5. 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: 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 125g [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 RW 80g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g 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. Kotlet piersi kurczaka duszony rw 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 250g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150g składniki: **Seler** korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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. Sałata 50g 5. 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: 3 - Wtorek, 2026-10-20			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku RW 400g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (**pszenica**) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. Sałata 20g 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 diety RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatka 15%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, 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 ziołowy 2. Makaron z serem i masłem RW 450g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka **pszenna, soja**) 22% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 22%, Masło ekstra (**mleko**) 4% 3. Jabłko 150g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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: 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. klops wieprzowy pieczony RW 100g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, Jaja kurze całe (**jaja**) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać **jaja, nasiona sezamu** i **orzechy.**] 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 owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. Pomidor 80g 5. 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 400g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. Sałata 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 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. Pierogi z serem twarogowym 2016 350g składniki: Ser twarogowy tłusty (**mleko**) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 4%, Jaja kurze całe (**jaja**) 2% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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: 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 dżemem (**mleko, jaja, pszenica)** 105g 3. Twaróg z jogurtem RW 80g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80g	1. Zupa krem z białych warzyw 2016 400g składniki: Kalafior 18%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 15%, Ciecierzyca w puszcze 12%, Ziemniaki średnie 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (**mleko**) 7%, **Seler** korzeniowy 6%, Cebula 5%, Masło ekstra (**mleko**) 2%, Czosnek, Imbir mielony, Gałka muszkatołowa, Pieprz biały mielony PRYMAT 2. kotlet z ryby duszony rw 100g 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 z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. 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.**] 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 IŻŻ (**jaja**) 110g 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**) 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: 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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.] 5. Sałata 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 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 100g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos koperkowy rw 80g 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 4. Kasza jęczmienna gotowana RW 200g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza **jęczmienna** perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Sałatka z ogórka kiszonego RW 150g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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.**] 4. Ser żółty Gouda RW 50g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 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: 8 - Niedziela, 2026-10-25			
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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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] 5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g 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 owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [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 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. 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: 9 - Poniedziałek, 2026-10-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki żytnie na mleku RW 400g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **żytnie** 12% 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. 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 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. Kopytka z bułką i masłem RW 200g składniki: Ziemniaki średnie 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (**mleko**) 4%, Jaja kurze całe (**jaja**) 2%, Bułka tarta (**pszenica**) 2% 3. Banan 150g 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: **pirosiarczyn sodu**.]	1. 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.**] 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 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. 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. Ser żółty Gouda RW 100g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 5. 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.**]	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. Schab pieczony rw 80g 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. Sos koperkowy rw 150g 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 4. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. 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	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 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 30g 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	457.4	683.4	591.8	68	1800.8	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1923.9	2869.6	2488	285.7	7567.4	91
Białko [g]	10%	42.46	14.6	36.1	23.4	4.5	78.8	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.6	24.3	20.6	2.7	62.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	4.8	5.7	1.6	16.1	756
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.49	84.55	79.5	6.34	238.9	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.94	18.79	14.41	5.53	45.68	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	9.3	3.03	0	15.97	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	1500	2486.79	506.3	1998.27	51.3	5042.68	336
Potas [mg]	10%	3500	71.86	1768.6	0.58	164.7	2005.75	58
Wapń [mg]	10%	875	18.84	165.61	5.88	139.05	329.39	38
Fosfor [mg]	10%	580	19.47	477.98	0.03	99.9	597.39	102
Magnez [mg]	10%	303.75	33.14	152.34	2.18	13.5	201.17	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.51	6.29	0.22	0.13	7.16	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.2	78.95	0	0	89.15	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.58	0	0.03	4.61	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.44	0	0.03	0.48	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.62	0	0.16	0.8	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.91	0	0.11	9.17	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	47.37	0	0	48.81	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.9	1.4	5.55	0.14	12.6	374

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	652.2	759.1	487.6	68	1967.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2749.8	3195.8	2051.7	285.7	8283.1	99
Białko [g]	10%	42.46	26.2	29.9	25.4	4.5	86.3	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	19.3	15.2	2.7	52.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	3.4	4.4	1.6	15.8	740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0.8	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.9	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.6	0	10.8	90.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.14	122.93	63.93	6.34	298.35	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	46.37	31.82	7.25	5.53	91	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.02	13.15	3.66	0	22.84	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	1500	531.59	374	1953.27	51.3	2910.17	193
Potas [mg]	10%	3500	203.69	1868.27	60.88	164.7	2297.55	66
Wapń [mg]	10%	875	10.69	96.61	16.68	139.05	263.04	30
Fosfor [mg]	10%	580	16.47	476.77	9.48	99.9	602.63	104
Magnez [mg]	10%	303.75	6.06	116.64	6.23	13.5	142.44	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	3.61	0.53	0.13	4.82	74
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.77	39.94	4.87	0	58.59	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.18	0.67	0.04	1.57	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.53	2.6	0.15	0.03	3.32	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.36	0.01	0.03	0.45	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.37	0.03	0.16	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.26	12.01	0.09	0.11	12.48	218
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.26	23.96	2.92	0	35.15	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.47	1.03	5.42	0.14	7.27	216

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	813.8	1008.5	332.9	68	2223.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3423.5	4229.7	1405.4	285.7	9344.5	112
Białko [g]	10%	42.46	29.5	39.8	7.5	4.5	81.5	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.2	41.4	6.2	2.7	76.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	17.7	1	1.6	29.9	1399
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	15.1	0	0.8	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	83.5	0	10.8	119.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.09	123.94	63.69	6.34	311.07	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.87	29.11	8.19	5.53	64.72	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.68	9.84	3.9	0	18.43	164
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	1500	1238.2	331.07	409.23	51.3	2029.81	135
Potas [mg]	10%	3500	520.01	1077.99	203.62	164.7	1966.33	57
Wapń [mg]	10%	875	392.68	47.48	12.36	139.05	591.58	67
Fosfor [mg]	10%	580	316.75	205.16	15.15	99.9	636.97	110
Magnez [mg]	10%	303.75	49.85	59.55	7.94	13.5	130.85	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.09	2.49	0.58	0.13	4.3	66
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.55	28.1	13.8	0	46.45	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.51	0.67	0.04	1.96	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	3.14	0.68	0.03	4.12	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.46	0.04	0.03	0.69	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.27	0.02	0.16	0.99	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.66	3.99	0.68	0.11	5.45	95
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.73	16.86	8.27	0	27.87	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.43	0.91	1.13	0.14	5.07	151

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	664.6	820.6	332.9	82.8	1901	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2789.9	3433.8	1405.4	351.9	7981.1	96
Białko [g]	10%	42.46	31.6	24.9	7.5	0.9	64.9	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.1	39.1	6.2	0	71.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.8	7.3	1	0	23.2	1085
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.9	97.03	63.69	19.8	258.42	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.16	23.71	8.19	19.44	69.51	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.38	9.72	3.9	0	18.01	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.08
Sód [mg]	10%	1500	1205.24	626.66	409.23	0	2241.14	149
Potas [mg]	10%	3500	60.41	2173.28	203.62	0	2437.32	70
Wapń [mg]	10%	875	371.43	98.97	12.36	0	482.77	54
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	367.83	15.15	0	392.44	68
Magnez [mg]	10%	303.75	4.27	136.85	7.94	0	149.07	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.33	5.46	0.58	0	6.39	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	58.89	13.8	18	95.56	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.5	0.68	0	3.33	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.68	0.04	0	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.44	0.02	0	0.51	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.25	0.68	0	8.03	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	32.99	8.27	10.8	55	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.74	1.13	0	5.6	165

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (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	781.4	1260.3	327.3	68	2437.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3293.7	5290.3	1381.6	285.7	10251.5	123
Białko [g]	10%	42.46	35	48.9	7.5	4.5	96.1	227
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.9	48.9	6.1	2.7	77.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	13.6	1	1.6	24.7	1157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	18.8	0	0.8	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	7.8	0	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	221.1	0	10.8	256.8	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.92	161.02	62.1	6.34	347.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.7	56.99	6.17	5.53	91.41	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.87	3.39	0	18.29	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	1500	1787.92	708	909.63	51.3	3456.86	230
Potas [mg]	10%	3500	553.79	1392.13	71.86	164.7	2182.49	63
Wapń [mg]	10%	875	395.8	241.59	18.84	139.05	795.29	91
Fosfor [mg]	10%	580	342.58	648.42	19.47	99.9	1110.38	191
Magnez [mg]	10%	303.75	49.88	87.77	33.14	13.5	184.3	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	4.46	0.51	0.13	6.34	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.47	283	10.2	0	300.67	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	1	0.67	0.04	2.45	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.44	6.02	0	0.03	6.5	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.35	0	0.03	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.9	0.01	0.16	1.63	327
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.75	3.65	0.13	0.11	4.67	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	35.67	1.44	0	41.6	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.96	1.96	2.52	0.14	8.64	255

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	512.7	832.8	463.6	68	1877.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2162	3490.8	1950.8	285.7	7889.5	94
Białko [g]	10%	42.46	27.1	28.6	17.7	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	33.5	14	2.7	63.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	10.4	3.3	1.6	22.5	1052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.9	3.3	0.8	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.8	0.6	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71	279.1	10.8	361	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.74	110.9	68.68	6.34	257.67	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.31	20.48	8.32	5.53	68.66	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	13.73	4.14	0	18.74	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	1500	300.2	352.4	550.26	51.3	1254.17	83
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1889.69	309.55	164.7	2567.1	74
Wapń [mg]	10%	875	7.09	203.06	49.98	139.05	399.19	46
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	350.46	176.52	99.9	642	110
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	109.86	17.84	13.5	147.18	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	3.74	2.36	0.13	6.62	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	180.64	13.8	0	208.24	74
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.22	2.02	0.04	2.28	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.05	1.08	0.03	6.84	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.41	0.07	0.03	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.43	0.16	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.36	0.72	0.11	6.88	120
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	56.11	8.27	0	72.67	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.83	0.97	1.52	0.14	3.13	93

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	805.3	952.8	592.7	68	2419	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3385	3987.1	2484	285.7	10142.1	122
Białko [g]	10%	42.46	35.6	27.2	22.3	4.5	89.8	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.7	45.1	26.6	2.7	102.2	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	8.6	11.9	1.6	31.1	1457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	19.7	0	0.8	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	8.2	0	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	77.7	0	10.8	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.22	115.37	67.96	6.34	295.9	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.78	20.03	8.41	5.53	52.76	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.03	12.2	3.9	0	22.14	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.75
Sód [mg]	10%	1500	1775.14	1372.73	1309.23	51.3	4508.4	300
Potas [mg]	10%	3500	516.26	1474.91	203.62	164.7	2359.5	68
Wapń [mg]	10%	875	319.81	95.41	372.36	139.05	926.64	107
Fosfor [mg]	10%	580	350.97	439.67	15.15	99.9	905.7	157
Magnez [mg]	10%	303.75	75.45	145.96	7.94	13.5	242.86	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2	4.55	0.58	0.13	7.27	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.86	64.8	13.8	0	85.47	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.62	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.72	5.04	0.68	0.03	6.48	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.72	0.04	0.03	1.02	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.45	0.02	0.16	1.12	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	6.96	0.68	0.11	8.33	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	23.3	8.27	0	35.7	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.93	3.81	3.63	0.14	11.27	334

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	526.5	640.7	326.3	68	1561.5	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2221.9	2689.6	1377.2	285.7	6574.6	78
Białko [g]	10%	42.46	22.5	30.1	7.4	4.5	64.7	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.4	23.1	6.1	2.7	43.4	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.3	1	1.6	14.2	666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.8	0	10.8	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.85	82.44	62.04	6.34	235.68	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.12	16.27	6.62	5.53	39.56	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.03	8.83	3.66	0	15.53	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	1500	454.73	501.35	405.27	51.3	1412.65	93
Potas [mg]	10%	3500	10.93	1609.61	60.88	164.7	1846.12	53
Wapń [mg]	10%	875	7.01	123.43	16.68	139.05	286.18	33
Fosfor [mg]	10%	580	3.63	431.1	9.48	99.9	544.12	94
Magnez [mg]	10%	303.75	3.31	109.06	6.23	13.5	132.11	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	4.09	0.53	0.13	5.19	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	0.26	41.59	4.87	0	46.73	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.57	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1	0.15	0.03	1.18	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.35	0.01	0.03	0.4	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.46	0.03	0.16	0.67	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.04	6.32	0.09	0.11	6.58	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.15	24.95	2.92	0	28.03	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.26	1.39	1.12	0.14	3.53	105

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	942.6	910.8	520.7	68	2442.2	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3961.1	3848.7	2186.8	285.7	10282.5	123
Białko [g]	10%	42.46	43.2	31.8	18.8	4.5	98.5	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.3	11.3	19.5	2.7	65.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.7	5.4	5.4	1.6	29.2	1365
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	1.9	2.1	0.8	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.3	0.4	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	28.5	178.2	10.8	242.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	124.26	178.77	69.2	6.34	378.59	137
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.1	50.48	7.39	5.53	91.51	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.25	16.69	3.64	0	29.59	262
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	1500	2072.27	200.23	935.15	51.3	3258.96	216
Potas [mg]	10%	3500	829.94	2588.25	156.41	164.7	3739.32	107
Wapń [mg]	10%	875	405.31	111.74	39.95	139.05	696.06	80
Fosfor [mg]	10%	580	416.22	379.16	117.57	99.9	1012.86	174
Magnez [mg]	10%	303.75	83.3	180.52	13.88	13.5	291.21	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	5.43	1.45	0.13	9.06	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	16.44	680.25	117	0	813.7	288
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.1	1.51	0.04	2.4	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.11	1.87	0.37	0.03	3.39	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.62	0.04	0.03	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.51	0.27	0.16	1.53	307
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.15	6.92	0.15	0.11	8.34	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	38.25	2.88	0	51	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.75	0.55	2.59	0.14	8.14	242

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	819.8	637.1	378.7	81	1916.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3438.1	2668.5	1599.1	340.8	8046.7	96
Białko [g]	10%	42.46	41	22	8.6	5.8	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.5	28.2	6.8	2.7	73.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.4	5.9	1	1.6	28.9	1353
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14	0	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.1	0	10.8	66.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.77	77.45	72.77	8.37	244.38	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.9	31.67	6.78	5.67	62.03	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	7.68	4.02	0	15.35	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	10%	1500	1113.11	585.54	477.45	85.05	2261.16	151
Potas [mg]	10%	3500	0.11	1426.64	36.76	270	1733.52	50
Wapń [mg]	10%	875	720.61	359.78	12.36	229.5	1322.26	150
Fosfor [mg]	10%	580	0	305.77	5.7	164.7	476.18	82
Magnez [mg]	10%	303.75	0.21	144.08	4.61	22.95	171.86	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.02	2.6	0.41	0.13	3.17	48
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	25.95	2.92	1.12	30	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.44	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.21	0.09	0.03	4.34	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.84	0.01	0.05	0.9	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.29	0.02	0.27	0.58	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	7.92	0.05	0.17	8.15	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	15.5	1.75	0.67	17.93	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	1.62	1.32	0.23	5.65	166

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	2054.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8636.3	103
Białko [g]	10%	42.46	81.6	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.6	1103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	286.64	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	67.68	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	19.49	173
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2837.6	189
Potas [mg]	10%	3500	2313.5	67
Wapń [mg]	10%	875	609.24	70
Fosfor [mg]	10%	580	692.07	119
Magnez [mg]	10%	303.75	179.31	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.03	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	177.45	63
Witamina D [µg]	10%	10	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.41	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.67	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.95	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.81	136
Witamina C [mg]	55%	33.75	41.37	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.09	210

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.