Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 28-06.11.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-28
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

Dzień: 1 - Środa, 2026-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 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 120g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**] 4. Papryka czerwona 80g 5. 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 Jarzynowa niezabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy, 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, 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. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny mielony 1%, kwasek cytrynowy rw 1% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 110g [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. Salceson drobiowy rw 100g [składniki: mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: e621, hydrolizat białka **sojowego**, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.] 4. Ogórek kwaszony 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. pasztet sojowy rw 113g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko **sojowe** 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**gorczyca**), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska]

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, 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 - Czwartek, 2026-10-29			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 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. Szynka prasowana RW 120g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Pomidor 80g	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Buraczki gotowane rw 150g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 7% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120g [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. Papryka czerwona 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Paluszki z solą BALVITEN 50g 2. Jabłko 120g

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 - Piątek, 2026-10-30			
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. Jaja gotowane 2016 55g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 3. Szynka drobiowa RW 80g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 5. 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)] 6. Pomidor 80g 7. Cebularz Mister RW 100g [składniki: mąka **pszenna**, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]	1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Ziele angielskie CAŁE, Pieprz ziołowy 2. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 3. 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.**] 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (**gorczyca**) 3%, kwasek cytrynowy rw 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, 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. Pasztet wiejski RW 100g [składniki: mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku e621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca e412, białko sojowe, substancja konserwująca e250.] 4. Ogórek kwaszony 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40g

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 - Sobota, 2026-10-31			
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. Szynka chłopska RW 80g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jabłko 180g 6. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g	1. Zupa Barszcz czerwony n/zab. wege RW 400g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy, Sól biała 2. makaron gotowany rw 250g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 60%, Woda wodociągowa 40% 3. Kurczak ze szpiankiem RW 250g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**), Przyprawa do kurczaka RW [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] 4. 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. 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 lodowa rw 20g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Humus 2016 113g składniki: Ciecierzyca 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, **Sezam** KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1%

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

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-11-01			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**] 4. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 5. Papryka czerwona 80g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400g składniki: Kurczak tuszka 35%, Woda wodociągowa 34%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (**gluten z pszenicy**) , woda], Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 250g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać **jaja, nasiona sezamu** i **orzechy.**], Margaryna zwyczajna RW 5% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 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. 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.] 4. Pomidor 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 180g 2. Chrupki kukurydziane 50g

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 - Poniedziałek, 2026-11-02			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa krakowska RW 120g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. wieprzowina w jarzynach rw 250g składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza **jęczmienna** perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 5. Banan 120g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 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 z piersi kurczaka 100g 4. Ogórek 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g

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

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-03			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Łopatka pieczona RW 120g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik **sojowy(**zawiera **gluten)**, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera **gorczycę**), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 80g 5. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 8%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy, 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, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. klops wieprzowy pieczony RW 80g 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. Buraczki gotowane rw 150g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 7% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka prasowana RW 100g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. pasztet sojowy rw 113g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko **sojowe** 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**gorczyca**), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska]

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

Dzień: 8 - Środa, 2026-11-04			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Bułka pszenna wrocławska RW 115g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka drobiowa RW 120g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Ogórek 80g 5. Kawa inka bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza **jęczmienna** perłowa 8%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Sól biała 2. 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. Ziemniaki gotowane rw 250g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Brokuły 150g 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 6. Jabłko 180g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 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. Salceson drobiowy rw 100g [składniki: mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: e621, hydrolizat białka **sojowego**, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.] 4. Papryka czerwona 80g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 150g 2. Paluszki z solą BALVITEN 40g

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 - Czwartek, 2026-11-05			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. 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. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 6. Sałata 30g	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy, 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, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Fasolka po bretońsku rw 350g 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. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka prasowana RW 100g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik **sojowy,** sól, glukoza, białko **sojowe,** przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają **laktoza**, białko **mleczne**, **gorczyca),** aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Rzodkiewka 50g [składniki: rzodkiewka] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe Sante 50g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40g

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 - Piątek, 2026-11-06			
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 80g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna śniadaniowa RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Cebularz Mister RW 100g [składniki: mąka **pszenna**, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 5. Polędwica drobiowa RW 80g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 6. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 7. Banan 120g	1. Zupa koperkowa z ryżem bez laktozy 2016 400g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Napój **sojowy** oryginalny Alpro 10% [składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (8 %), cukier, regulatory kwasowości (fosforany potasu), wapń, sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), jod, witaminy: b2, b12, d2], Pietruszka korzeń 9%, **Seler** korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5% 2. kotlet z ryby duszony rw 80g składniki: Mintaj mrożony (**ryba**) 71%, Jaja kurze całe (**jaja**) 7%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty kiszonej rw 150g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny mielony 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 100g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna śniadaniowa RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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**) 50g 5. Ogórek 80g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Humus 113g składniki: Fasola biała nasiona suche 82%, Masło ekstra (**mleko**) 17%, Pieprz ziołowy 1%

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-10-28

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	549.9	695.2	459.7	251.8	1956.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2302.1	2909.2	1927.1	1039.8	8178.4	99
Białko [g]	10%	42.46	13.9	22.1	17.5	6	59.6	140
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.6	31.8	20.1	23.3	102	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	6.4	5.9	1.6	21.8	1022
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.1	0	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.9	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.71	85.66	53.56	5.39	210.33	77
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.87	16.35	1.93	0.91	29.08	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.06	11.58	3.03	2.13	20.82	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	51.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	36.11
Sód [mg]	10%	1500	1845.7	328.09	1621.86	569.52	4365.18	291
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2117.51	71.77	0	2373.18	68
Wapń [mg]	10%	875	15.16	107.39	18.89	0	141.45	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	379.11	19.47	0	420.93	72
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	119.91	33.18	0	163.17	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.08	0.51	0	5.25	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	88.33	10.2	0	184.93	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	5.16	0	0	6.78	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.74	0	0	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.48	0.01	0	0.58	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.41	0.13	0	8.64	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	53	1.44	0	106.28	315
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.12	0.91	4.5	1.58	10.91	323

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 (Czwartek), 2026-10-29

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	548.2	672.5	573.1	238	2031.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2306.2	2820	2410.8	1006.2	8543.3	103
Białko [g]	10%	42.46	28.6	23.8	30.7	0.9	84.2	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	26.9	18	3.4	65.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	6.7	5.2	0	18.5	865
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.8	0	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.66	88.05	74.52	51.9	286.14	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.26	17.61	6.09	10.47	43.45	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	8.91	5.08	2.16	20.5	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	1500	2296.96	548.74	2336.1	2.16	5183.97	346
Potas [mg]	10%	3500	203.33	2050.85	184.09	144.72	2583	74
Wapń [mg]	10%	875	12.28	104.49	15.29	4.32	136.39	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	358.52	22.35	9.71	405.73	71
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	131.12	10.14	3.24	152.42	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.61	0.65	0.32	7.17	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	53.38	86.4	8.27	161.86	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0	2	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.65	1.62	0.41	5.37	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.69	0.02	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.08	0.02	0.59	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.05	1.08	0.17	9	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.68	51.84	4.96	94.77	282
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.38	1.52	6.48	0	12.95	384

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 (Piątek), 2026-10-30

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	728.3	650.4	331.4	246.2	1956.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3064.8	2730.5	1398.9	1045	8239.3	99
Białko [g]	10%	42.46	31.6	24.5	8.1	3	67.3	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.1	22.4	6.4	0.8	52.8	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	1.5	1	0.1	9.2	434
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	9.1	0	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.1	0	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	23.1	0	0	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.89	93.45	62.11	57.24	312.71	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.73	23.03	1.82	1.22	36.81	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.29	11.78	3.64	1.18	19.9	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.15
Sód [mg]	10%	1500	1720.13	352.18	938.76	6.84	3017.91	201
Potas [mg]	10%	3500	269.45	1989.82	71.77	16.56	2347.62	67
Wapń [mg]	10%	875	35.63	115.42	18.89	1.8	171.75	19
Fosfor [mg]	10%	580	116.13	302.82	19.47	5.76	444.19	76
Magnez [mg]	10%	303.75	13.88	119.9	33.18	1.8	168.77	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	3.4	0.51	0.32	5.92	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	126	94.2	10.2	0.41	230.82	82
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.1	0.67	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	4.24	0	0	5.21	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.36	0	0	0.44	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.32	0.01	0.01	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.42	0.13	0.06	6.34	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	56.52	1.44	0.25	66.49	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.77	0.97	2.6	0.01	7.54	224

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 (Sobota), 2026-10-31

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	493.3	841.6	326.1	321.1	1982.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2084.6	3559	1376.2	1351.3	8371.3	100
Białko [g]	10%	42.46	8.1	46	7.6	18.3	80.1	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.9	10.5	6.3	10.7	34.6	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1.6	1	1.4	5.1	242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.6	0	3.1	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.1	0	0.5	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.6	0	0	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.73	145.4	61.27	38.12	347.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.47	19.81	2	8.41	52.7	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.52	9.68	3.53	0.46	20.2	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.91
Sód [mg]	10%	1500	437.45	361.31	433.32	20.47	1252.56	83
Potas [mg]	10%	3500	228.01	1274.76	24.61	39.84	1567.24	45
Wapń [mg]	10%	875	13.49	185.59	10.25	6.14	215.49	25
Fosfor [mg]	10%	580	18.21	455.52	3.81	13.32	490.88	85
Magnez [mg]	10%	303.75	8.17	141.73	3.84	2.58	156.33	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.91	7.16	0.35	0.19	8.62	132
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.68	49.44	1.95	5.12	69.2	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	2.35	0.06	0.43	3.46	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.41	0	0.01	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.47	0.01	0	0.54	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.3	14.4	0.03	0.05	14.8	258
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.6	29.66	1.17	3.07	41.52	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	1	1.2	0.05	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: 5 (Niedziela), 2026-11-01

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	565	821.1	367.6	243.7	1997.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2365	3451.9	1543.6	1029.9	8390.5	102
Białko [g]	10%	42.46	18.2	54.9	12.6	4.6	90.5	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	25.7	13.8	1.9	69	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	7.1	3.9	0.2	19.3	905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	9.1	0	0.3	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5	0	0.9	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	184.1	0	0	346.1	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.06	98.25	49.84	55.1	266.26	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.6	18.1	3.99	15.71	47.42	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.87	11.68	3.29	6.66	25.5	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.43
Sód [mg]	10%	1500	1656.18	564.69	1884.3	8.64	4113.82	275
Potas [mg]	10%	3500	244.03	2165.18	203.53	309.78	2922.53	84
Wapń [mg]	10%	875	36.39	136.05	12.41	7.82	192.7	22
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	665.26	15.15	114.93	909.5	158
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	142.59	7.98	34.11	200.2	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.38	0.58	1.29	8.91	137
Witamina A [µg]	25%	282.5	188.39	84.22	13.8	12.41	298.84	106
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	2.76	0.67	0	4.87	49
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.55	0.68	0.61	4.73	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.47	0.04	0.1	0.66	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.68	0.02	0.05	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	14.98	0.68	0.47	17.25	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.28	8.27	7.45	97.85	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.6	1.56	5.23	0.02	10.28	306

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 (Poniedziałek), 2026-11-02

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	512.2	1035.9	342.7	203.1	2094.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2143.4	4337.4	1447.1	861.9	8789.9	105
Białko [g]	10%	42.46	17.2	27.8	25	3	73.1	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.4	47.2	6.5	0.8	80.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	9.9	1.2	0.1	19.4	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	24.4	0.2	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	48.6	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.25	130.93	47.26	46.5	279.95	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.65	37.12	2.61	0.95	47.34	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.55	12.27	2.79	1.18	19.8	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.47
Sód [mg]	10%	1500	1372.32	501.06	1170.96	5.89	3050.25	202
Potas [mg]	10%	3500	106.78	1725.63	432.49	10.35	2275.26	64
Wapń [mg]	10%	875	18.93	98.05	23.93	1.12	142.05	16
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	459.68	227.19	3.6	699.06	120
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	154.63	43.08	1.12	204.17	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.8	0.82	0.2	6.41	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	41.48	9.3	0.26	58.77	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0	2.07	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	6.17	0.28	0	6.46	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.87	0.08	0	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.56	0.14	0	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.99	10.06	0.04	18.21	317
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	22.55	2.88	0.15	30.22	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	1.39	3.25	0.01	7.62	226

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 (Wtorek), 2026-11-03

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	561.8	654.3	521.6	251.8	1989.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2363.6	2745.1	2194.8	1039.8	8343.5	100
Białko [g]	10%	42.46	17	23.1	25.7	6	72	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	24.8	15.8	23.3	81.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	4.8	5.6	1.6	16.7	784
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.2	0	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.2	0	0	61.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.62	89	71.37	5.39	253.39	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.23	19.27	3.46	0.91	41.88	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	9.12	4.77	2.13	21.31	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	43.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.98
Sód [mg]	10%	1500	2336.58	302.4	2029.29	569.52	5237.8	349
Potas [mg]	10%	3500	205.33	1786.91	106.69	0	2098.94	60
Wapń [mg]	10%	875	16.37	112.54	18.98	0	147.9	17
Fosfor [mg]	10%	580	24.83	302.04	8.58	0	335.46	57
Magnez [mg]	10%	303.75	11	106.05	5.37	0	122.43	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	5.4	0.58	0	6.71	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.73	39.44	7.72	0	133.91	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.47	0.67	0	1.82	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.7	2.26	0	0	3.97	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.55	0.01	0	0.59	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.39	0	0	0.49	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	5.84	0.11	0	7.14	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	52.04	23.66	4.63	0	80.34	238
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	0.84	5.63	1.58	13.09	387

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 (Środa), 2026-11-04

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	574.5	732	452.4	214.5	1973.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2410.9	3085.3	1895.6	906.6	8298.6	100
Białko [g]	10%	42.46	26.3	31.2	17.2	0.9	75.7	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	14.5	20.1	2.9	60.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	2.7	5.9	0	15.5	727
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0.2	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.6	0	0	48.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.38	127.03	52.45	47.4	293.27	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.81	33.72	5.11	13.09	54.75	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.35	15.73	3.87	2.7	25.66	228
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	1500	1887.97	1016.26	1088.7	2.7	3995.65	267
Potas [mg]	10%	3500	90.2	2785.65	184.09	180.9	3240.86	93
Wapń [mg]	10%	875	16.65	128.69	15.29	5.4	166.04	20
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	531.68	22.35	12.15	582.77	101
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	164.46	10.14	4.05	186.61	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.22	0.65	0.4	6.65	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	150.03	86.4	10.35	251.58	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0	1.77	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.45	1.62	0.51	4.68	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.09	0.02	0.04	1.18	237
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.08	0.03	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	11.85	1.08	0.21	13.28	231
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	90.01	51.84	6.2	150.94	448
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.24	2.82	3.02	0	9.98	296

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 (Czwartek), 2026-11-05

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	500.3	1001.6	537.3	275.6	2315	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2105.2	4218.9	2262.1	1170.4	9756.8	117
Białko [g]	10%	42.46	17.5	51.4	25.7	3.6	98.4	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	14.7	15.8	0.6	46.5	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	1.2	5.6	0.1	10.9	513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.3	0	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.4	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	0	162	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.19	185.7	74.73	63.72	399.35	146
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.28	24.64	7.64	0.99	40.55	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.22	39.72	3.64	0	47.58	423
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.85
Sód [mg]	10%	1500	1315.87	330.77	2024.37	6.12	3677.14	245
Potas [mg]	10%	3500	96.32	3493.41	0.58	16.56	3606.88	103
Wapń [mg]	10%	875	33.43	398.11	5.88	1.8	439.23	50
Fosfor [mg]	10%	580	97.48	1047.81	0.03	5.76	1151.09	199
Magnez [mg]	10%	303.75	9.98	411.93	2.18	1.8	425.9	141
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	16.5	0.22	0.32	18.45	284
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	37.24	0	0.41	142.59	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0	2.11	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	3.15	0	0	3.5	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.44	0	0	1.48	296
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.61	0	0.01	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	7.23	0	0.06	7.38	128
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	22.34	0	0.25	24.35	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.65	0.91	5.62	0.01	9.19	272

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-11-06

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	531.2	807.6	423.4	395.9	2158.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2247.6	3402.8	1776.5	1656.3	9083.4	109
Białko [g]	10%	42.46	12.5	38.8	15.1	18.1	84.6	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	17.8	17.2	15.8	57.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	1.6	5	9.6	17.7	828
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	1.5	4	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	0.2	0.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.5	126.9	43.1	188.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.55	130.32	53.37	51.84	343.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.54	19.65	6.92	2.36	58.48	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.78	14.97	2.79	13.12	34.66	309
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.82
Sód [mg]	10%	1500	582.21	429.31	814.14	17.44	1843.12	123
Potas [mg]	10%	3500	427.18	1755.04	138.73	997.39	3318.35	94
Wapń [mg]	10%	875	12.36	190.67	33.78	139.03	375.85	43
Fosfor [mg]	10%	580	21.63	331.85	89.94	367.37	810.81	140
Magnez [mg]	10%	303.75	37.82	97.35	12.44	141.43	289.07	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.56	1.17	5.78	12.18	187
Witamina A [µg]	25%	282.5	8.1	1013.23	4.8	1.39	1027.52	364
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.36	1.28	0.13	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	4.28	0.27	0.47	5.25	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.39	0.03	0.49	0.97	195
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.1	0.32	0.21	0.18	0.82	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.51	4.69	0.15	1.74	7.1	124
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.85	37.46	2.88	0.83	46.03	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.19	2.26	0.04	4.6	136

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	2045.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8599.5	103
Białko [g]	10%	42.46	78.5	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.4	723
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	299.2	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	45.25	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.59	228
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	1500	3573.74	238
Potas [mg]	10%	3500	2633.39	75
Wapń [mg]	10%	875	212.89	24
Fosfor [mg]	10%	580	625.04	108
Magnez [mg]	10%	303.75	206.91	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.63	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	256	91
Witamina D [µg]	10%	10	2.27	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.94	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.83	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.91	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	73.88	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.93	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.