Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 28.10-06.11.2026

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

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 - Środa, 2026-10-28			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 130g [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 mielonka RW 80g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy**, białko sojowe**, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniaz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten**. osłonka niejadalna] 5. Papryka czerwona 80g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa Jarzynowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, **Seler** korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, 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, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 450g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)], Cynamon 3. Herbata czarna bez cukru RW 300g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 120g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salceson włoski RW 100g [składniki: mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80g	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 - Czwartek, 2026-10-29			
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 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125g składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4%	1. Zupa Pieczarkowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 100g składniki: Wieprzowina łopatka 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 7%, Cebula 7%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Jaja kurze całe (**jaja**) 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 250g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Buraczki gotowane rw 150g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa 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. Papryka czerwona 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: 3 - Piątek, 2026-10-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku RW 400g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **owsiane** 12% 2. Drożdżówka z owocami 80g 3. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 4. Bułka pszenna wrocławska RW 70g [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	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. ryba smażona RW 80g składniki: Dorsz mrożony (**ryba**) 75%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułka tarta (**pszenica**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. 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. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Pasztetowa firmowa RW 100g [składniki: wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (**pszenica**), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator e472, wzmacniacz smaku e621, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 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: 4 - Sobota, 2026-10-31			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 300g 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 zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25g 5. Ser żółty Gouda RW 80g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Jabłko 150g	1. Zupa Barszcz ukraiński zabielany RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker, Ocet spirytusowy 10% RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Majeranek suszony, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Czosnek granulowany (**dwutlenek siarki**), Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (**mleko**) 9%, 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] 3. makaron gotowany rw 200g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Polędwica drobiowa RW 100g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 30g	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: 5 - Niedziela, 2026-11-01			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni RW 150g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 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. Papryka czerwona 80g 5. Jaja gotowane 2016 55g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 6. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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 250g 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. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 150g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125g składniki: Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, **Mleko** 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4% 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: 6 - Poniedziałek, 2026-11-02			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki żytnie na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **żytnie** 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 80g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa 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. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 300g składniki: Pieczarka uprawna świeża 54%, Kasza gryczana 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. 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% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. 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. Paluszki wieprzowe RW 140g [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.**] 4. Ogórek 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sok owocowy s 200g

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

Dzień: 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. Ser topiony RW 100g [składniki: ser (z **mleka**) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: e339, e450, e432, sól] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 25g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. Papryka czerwona 80g 6. 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%	1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana RW 400g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 8%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 4%, Koper ogrodowy, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Sól biała, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. 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. Surówka z pora z majonezem rw 150g składniki: Por 54%, Jabłko 13%, Marchew 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 12% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko **jaja 6%**, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Cukier 1%, Musztarda kremska RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca (**14,7%), cukier, sól, błonnik **owsiany**, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny mielony 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 135g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka z tłuszczykiem RW 100g [składniki: mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko **sojowe,** błonnik **sojowy** (zawiera **gluten**), stabilizatory e451, e451, substancja zagęszczająca e407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczycy.**] 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 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 - Środa, 2026-11-04			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka drobiowa RW 80g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Rzodkiewka 50g 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnie 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, **Seler** korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Słonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 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 ziołowy, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Majeranek suszony, Liść laurowy 2. Makaron z serem i słoniną RW 350g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka **pszenna, soja**) 23% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 23%, Słonina 8%, Sól biała 3. Jabłko 120g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa mortadela RW 100g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (**gluten),** skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** sól, glukoza, **białko sojowe**, substancje zagęszczające: e407, e425, e415, stabilizator: e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, e635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik e120, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gluten, gorczyca.**] 4. Papryka czerwona 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: 9 - Czwartek, 2026-11-05			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, Kawa INKA 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 130g [składniki: mąka **pszenna** (55%), woda, mąka **żytnia** (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Łopatka pieczona RW 50g [składniki: łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik **sojowy(**zawiera **gluten)**, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera **gorczycę**), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 6. Sałata 30g	1. Zupa Jarzynowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, **Seler** korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, 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, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Fasolka po bretońsku rw 300g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Sól biała, Majeranek suszony, Czosnek 3. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 130g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka 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. 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.

Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-06			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kakao z cukrem rw 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 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. Ser żółty Gouda RW 80g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Pomidor 80g	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. kotlet z ryby smażony rw 100g składniki: Mintaj mrożony (**ryba**) 67%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułka tarta (**pszenica**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [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. Chleb mieszany razowy RW 135g [składniki: mąka **żytnia** (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka **pszenna** (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo **jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.**] 2. Margaryna 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 mielonka RW 50g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy**, białko sojowe**, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniaz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten**. osłonka niejadalna] 4. 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.

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	774.6	908.6	294.7	68	2046.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3258.2	3832.1	1243.6	285.7	8619.7	103
Białko [g]	10%	42.46	29.3	16.8	7.9	4.5	58.7	139
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25	18.7	4.5	2.7	51.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	9.7	1.2	1.6	21.2	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.4	0	0.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.1	0.2	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.2	0	10.8	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.72	174.24	58.92	6.34	350.24	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.45	38.29	8.99	5.53	74.28	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.66	12.37	6.94	0	24.98	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.56
Sód [mg]	10%	1500	1794.4	204.49	473.13	51.3	2523.33	169
Potas [mg]	10%	3500	567.47	1333.11	184.18	164.7	2249.47	64
Wapń [mg]	10%	875	303.16	149.21	15.24	139.05	606.67	70
Fosfor [mg]	10%	580	259.57	357.27	22.35	99.9	739.1	128
Magnez [mg]	10%	303.75	46.07	79.52	10.1	13.5	149.2	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.35	3.26	0.65	0.13	5.4	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	107.12	86.4	0	281.87	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.65	0.67	0.04	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.85	1.71	1.62	0.03	5.23	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.3	0.02	0.03	0.51	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.3	0.08	0.16	1.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.64	3.74	1.08	0.11	6.58	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	31.13	51.84	0	135.98	403
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.98	0.56	1.31	0.14	6.3	187

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	573.7	816.2	513.4	68	1971.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2418.1	3426.8	2160.6	285.7	8291.5	99
Białko [g]	10%	42.46	28.1	26.8	27.7	4.5	87.3	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.6	28.6	14	2.7	60	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	6.2	4.7	1.6	18.9	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	11.2	0	0.8	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0.2	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	57.1	0	10.8	69.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.33	119.07	73.23	6.34	282.99	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.19	27.72	9.91	5.53	65.36	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.11	12.74	8.32	0	25.18	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	1500	606.83	250.98	2129.13	51.3	3038.25	202
Potas [mg]	10%	3500	47.45	2577.86	184.18	164.7	2974.19	85
Wapń [mg]	10%	875	35.59	109.44	15.24	139.05	299.34	35
Fosfor [mg]	10%	580	24.3	460.27	22.35	99.9	606.83	104
Magnez [mg]	10%	303.75	4.45	140.92	10.1	13.5	168.98	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.09	6.19	0.65	0.13	7.08	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.68	68.58	86.4	0	156.66	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	1.36	0.67	0.04	2.75	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.39	1.62	0.03	4.11	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.71	0.02	0.03	0.78	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.7	0.08	0.16	0.99	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	9.85	1.08	0.11	11.1	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.01	36	51.84	0	88.85	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	0.69	5.91	0.14	7.59	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: 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	755.6	667.2	534.9	68	2025.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3182.7	2801	2233.3	285.7	8502.9	102
Białko [g]	10%	42.46	31.2	23.5	19.1	4.5	78.5	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	23	30.1	2.7	76.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	2.1	10.3	1.6	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	5	8.8	0	0.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.8	5.1	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.4	21.6	0	10.8	219.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.3	97.36	49.23	6.34	266.25	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.44	23.54	5.48	5.53	62	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.46	11.8	4.95	0	22.21	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	1500	577.28	727.36	927.81	51.3	2283.77	151
Potas [mg]	10%	3500	870.45	2002.2	71.86	164.7	3109.21	89
Wapń [mg]	10%	875	431.91	116.85	18.84	139.05	706.66	80
Fosfor [mg]	10%	580	562.25	309.85	19.47	99.9	991.49	170
Magnez [mg]	10%	303.75	103.5	124.59	33.14	13.5	274.74	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.3	3.49	0.51	0.13	7.44	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	118.45	107.8	10.2	0	236.45	84
Witamina D [µg]	10%	10	1.5	0.1	0.67	0.04	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.69	4.18	0	0.03	5.91	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.37	0	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.82	0.32	0.01	0.16	1.33	268
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.35	5.51	0.13	0.11	7.11	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	56.52	1.44	0	67.83	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	2.02	2.57	0.14	5.7	170

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	721.8	977.8	237.8	68	2005.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3028.4	4128.7	1003.1	285.7	8446.1	100
Białko [g]	10%	42.46	32.8	48.8	6.2	4.5	92.5	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.5	15.4	4	2.7	51.7	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.1	4.6	1	1.6	24.5	1148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	1.4	0	0.8	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.5	0	10.8	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.45	168.55	46.67	6.34	305.02	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.85	25.01	5.75	5.53	64.15	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.64	15.56	4.96	0	25.17	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.59
Sód [mg]	10%	1500	828.85	321.99	400.05	51.3	1602.2	106
Potas [mg]	10%	3500	571.95	1943.89	36.76	164.7	2717.3	78
Wapń [mg]	10%	875	906.52	235.74	12.36	139.05	1293.68	148
Fosfor [mg]	10%	580	247.95	584.9	5.7	99.9	938.46	162
Magnez [mg]	10%	303.75	37.57	193.19	4.61	13.5	248.89	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.87	8.61	0.41	0.13	10.03	154
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.86	64.45	2.92	0	80.24	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.01	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	2.57	0.09	0.03	3.36	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.61	0.01	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.54	0.02	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.51	14.5	0.05	0.11	15.19	264
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.71	38.67	1.75	0	48.14	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	0.89	1.11	0.14	4	119

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	574.4	687.5	446.9	68	1777	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2415.9	2891.2	1885.1	285.7	7478.1	90
Białko [g]	10%	42.46	21	37.2	22.4	4.5	85.3	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.3	20.7	8.3	2.7	50.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	7.6	3.8	1.6	18.6	873
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.1	0.1	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.7	0.1	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	131.8	1.4	10.8	322.2	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.01	92.87	74.35	6.34	257.59	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.1	12.26	12.33	5.53	39.24	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	9.93	7.86	0	23.02	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.04
Sód [mg]	10%	1500	1712.93	523.37	660.96	51.3	2948.57	196
Potas [mg]	10%	3500	250.01	1948.14	250.96	164.7	2613.82	75
Wapń [mg]	10%	875	38.51	139.78	47.33	139.05	364.67	41
Fosfor [mg]	10%	580	123.33	524.39	39.45	99.9	787.08	135
Magnez [mg]	10%	303.75	16.04	132.32	12.17	13.5	174.04	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.74	4.77	0.65	0.13	7.31	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	198.6	51.46	15.48	0	265.55	93
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	1.11	0.68	0.04	3.35	33
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	1.42	0.74	0.03	4.1	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.05	0.03	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.33	0.56	0.06	0.16	1.13	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.45	0.72	0.11	11.4	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.88	9.29	0	92.01	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.75	1.45	1.83	0.14	7.37	219

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	629.5	820.9	507.6	74.3	2032.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2643.4	3446.2	2131.3	315.7	8536.7	103
Białko [g]	10%	42.46	23.9	24.6	26.6	0.1	75.4	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.8	27.8	19.8	0.1	70.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	2.9	11.1	0	23	1080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	11	0	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.9	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	1.5	0	0	20.6	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.55	125.58	57.15	18	286.29	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.75	24.65	6.29	16.55	68.25	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.02	15.53	2.88	0	25.43	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.58
Sód [mg]	10%	1500	1571.98	519.23	1746.09	3.6	3840.91	256
Potas [mg]	10%	3500	576.45	1941.52	90.58	198	2806.56	80
Wapń [mg]	10%	875	313.62	156.1	16.68	16.2	502.61	58
Fosfor [mg]	10%	580	309.38	772.84	16.59	10.8	1109.62	191
Magnez [mg]	10%	303.75	61.84	264.85	7.94	9	343.64	113
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	5.84	0.36	0.36	8.25	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.71	77.06	4.8	3.45	95.02	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	2.81	0.67	0	4.2	42
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	5.74	0.08	0.01	6.18	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.66	0.01	0.01	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	1.13	0.02	0.01	1.58	318
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.46	11.2	0.13	0.05	11.85	206
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	43.89	2.88	2.06	54.67	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.36	1.44	4.85	0.01	9.6	283

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	732.5	693.7	308.6	81	1815.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3076.7	2902.6	1302.3	340.8	7622.6	92
Białko [g]	10%	42.46	27.9	23	8.3	5.8	65.1	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.9	32.8	4.4	2.7	66	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	6.3	1.1	1.6	17.9	839
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	0	0.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.3	0	10.8	73.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.86	80.93	62.36	8.37	252.53	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	41.82	17.48	6.63	5.67	71.61	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.14	9.15	7.32	0	24.62	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.57
Sód [mg]	10%	1500	1373.39	647.26	529.92	85.05	2635.63	176
Potas [mg]	10%	3500	210.48	1618.37	106.78	270	2205.64	63
Wapń [mg]	10%	875	13.12	124.23	18.93	229.5	385.79	43
Fosfor [mg]	10%	580	26.82	334.14	8.58	164.7	534.25	92
Magnez [mg]	10%	303.75	9.7	99.12	5.33	22.95	137.12	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.09	0.58	0.13	5.35	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.89	43.21	7.72	1.12	143.96	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.48	0.67	0.04	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.68	2.64	0	0.03	4.36	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.61	0.01	0.05	0.71	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.41	0	0.27	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	5.81	0.11	0.17	7.21	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	55.13	25.93	4.63	0.67	86.37	256
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	1.79	1.47	0.23	6.58	195

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	707.4	896	592.3	68	2263.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2978.6	3752.1	2467.7	285.7	9484.2	114
Białko [g]	10%	42.46	31	29.3	12.5	4.5	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	40.5	37.3	2.7	101.1	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	12.1	11.6	1.6	33.1	1550
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	16	0	0.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.4	0.2	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	33.9	0	10.8	63.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.9	108.92	54.51	6.34	271.69	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.74	29.08	9.24	5.53	61.6	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.7	10.8	6.02	0	21.54	192
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	39.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.65
Sód [mg]	10%	1500	1808.35	638.33	1013.13	51.3	3511.12	235
Potas [mg]	10%	3500	476.39	1010.13	184.18	164.7	1835.41	53
Wapń [mg]	10%	875	303.25	87.81	15.24	139.05	545.36	63
Fosfor [mg]	10%	580	258.4	125.31	22.35	99.9	505.97	88
Magnez [mg]	10%	303.75	38.06	49.06	10.1	13.5	110.74	36
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.1	2.31	0.65	0.13	4.2	65
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.67	25.02	86.4	0	121.1	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.2	0.67	0.04	1.64	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	1.26	1.62	0.03	3.14	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.3	0.02	0.03	0.46	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.39	0.22	0.08	0.16	0.86	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	2.7	1.08	0.11	4.51	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.8	23.79	51.84	0	81.43	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.02	1.77	2.81	0.14	8.77	260

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

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	580	897.8	453.7	81	2012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2441.3	3781.1	1908.7	340.8	8472.1	101
Białko [g]	10%	42.46	26.2	46	25.1	5.8	103.3	244
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	13.8	13.4	2.7	47.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	1.9	5.7	1.6	16.1	754
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.4	0	0.8	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.7	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.61	164.42	61.05	8.37	315.46	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.55	16.34	6.9	5.67	46.47	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.37	34.61	5.96	0	44.95	400
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	1500	1817.87	242.94	2054.97	85.05	4200.83	280
Potas [mg]	10%	3500	96.14	3120.69	0.58	270	3487.42	100
Wapń [mg]	10%	875	28.26	359.98	5.88	229.5	623.63	71
Fosfor [mg]	10%	580	97.47	923.44	0.03	164.7	1185.65	204
Magnez [mg]	10%	303.75	8.05	362.03	2.18	22.95	395.22	131
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.2	14.43	0.22	0.13	15.99	245
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	44.11	0	1.12	150.16	53
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.87	0	0.03	3.25	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.27	0	0.05	1.36	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.55	0	0.27	1.07	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	6.62	0	0.17	6.89	119
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	26.46	0	0.67	28.89	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.04	0.67	5.7	0.23	10.5	311

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	828.9	635.2	483.4	68	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3483.3	2664.7	2029.5	285.7	8463.3	101
Białko [g]	10%	42.46	39.5	22.3	20.3	4.5	86.9	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.5	24.3	17.5	2.7	75.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.6	2.3	5.6	1.6	27.2	1274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	2.1	0.8	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0.4	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	178.2	10.8	216	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.24	86.34	64.25	6.34	257.19	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.99	17.56	6.95	5.53	57.05	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.8	9.23	6.55	0	18.6	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.73
Sód [mg]	10%	1500	1118.46	584.27	1387.49	51.3	3141.53	209
Potas [mg]	10%	3500	203.22	1297.69	156.41	164.7	1822.03	52
Wapń [mg]	10%	875	582.57	89.31	39.95	139.05	850.88	98
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	218.29	117.57	99.9	450.89	78
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	73.87	13.88	13.5	107.02	35
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.02	1.45	0.13	4.97	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	47.81	117	0	178.61	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	1.51	0.04	2.35	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.84	0.37	0.03	4.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.25	0.04	0.03	0.37	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.23	0.27	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.28	0.15	0.11	4.23	74
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	23.35	2.88	0	34.51	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.1	1.62	3.85	0.14	7.85	233

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	1996.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8391.7	101
Białko [g]	10%	42.46	81	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.2	1041
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	284.53	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	61	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.57	227
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2972.61	198
Potas [mg]	10%	3500	2582.11	74
Wapń [mg]	10%	875	617.93	71
Fosfor [mg]	10%	580	784.93	135
Magnez [mg]	10%	303.75	210.96	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.6	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	170.96	61
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	4.46	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.71	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.07	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.61	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	71.87	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.43	220

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.