Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna 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 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa 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. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 6. Kawa inka z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto)**, cykoria]	1. 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 jogurtem RW 400g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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 z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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 z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 2 - 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 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Twaróg z jogurtem RW 125g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80g	1. Zupa Ogórkowa zabielana RW 400g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Sól biała, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziołowy, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Bułki **pszenne** zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 100g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, **białko sojowe**, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, **błonnik sojowy** (zawiera **gluten**), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości **gorczyca.**] 4. Sałata lodowa rw 50g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 3 - Piątek, 2026-10-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku RW 300g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki **owsiane** 12% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 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. Drożdżówka z owocami 100g 5. Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 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. 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 selera i jabłka z jogurtem rw 150g składniki: **Seler** korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 120g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Pasztet wiejski RW 100g [składniki: mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku e621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca e412, białko sojowe, substancja konserwująca e250.] 4. Ogórek kwaszony 80g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 4 - Sobota, 2026-10-31			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 300g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Ser żółty Gouda RW 80g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30g 6. Jabłko 200g	1. Zupa Barszcz czerwony zabielany RW 400g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, 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. 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] 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Polędwica drobiowa RW 100g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko **sojowe ,** błonnik **sojowy,** sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata lodowa rw 30g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-11-01			
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. Jaja gotowane 2016 110g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% 5. 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.**] 6. Sałata 50g	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], Koper ogrodowy, Przyprawa Jarzynowa sucha RW, Pieprz ziołowy, Pieprz czarny mielony, Sól biała, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy, Papryka czerwona mielona słodka, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tart. 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.**], Masło ekstra (**mleko**) 5% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg z jogurtem RW 120g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator e451,wzmacniacz smaku e621,substancja zagęszczająca e407a, przeciwutleniacz: e301, izolat białka **sojowego**, aromat, białko **sojowe,** przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata lodowa rw 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. 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. Banan 150g 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka z indyka RW 100g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko **mleka**(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 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. Kakao z cukrem rw 300g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Ser żółty Gouda RW 80g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 6. Sałata 30g	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 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. Buraczki gotowane rw 150g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 7% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka 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. Sałata lodowa rw 50g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 8 - Środa, 2026-11-04			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 3. Margaryna zwyczajna RW 15g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka 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. Sałata 20g	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. Makaron z serem i masłem RW 450g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka **pszenna, soja**) 22% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 22%, Masło ekstra (**mleko**) 4% 3. Jabłko 180g 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. 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. 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: 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. 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 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. Pierogi z ziemniakami i twarogiem dieta RW 300g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Ser twarogowy tłusty (**mleko**) 20%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (**jaja**) 1%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 1% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: **pirosiarczyn sodu**.] 4. 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. Jabłko 150g 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 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 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. Twaróg z jogurtem RW 120g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Drożdżówka z owocami 100g 6. Banan 150g	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 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. Sałatka z ogórka kiszonego RW 150g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna 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. Pomidor 80g [składniki: pomidor] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane IŻŻ (**jaja**) 50g	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	752.7	789	510.9	68	2120.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3166.2	3340.8	2143.9	285.7	8936.8	107
Białko [g]	10%	42.46	28.7	16.5	18.3	4.5	68.3	161
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	5.4	20.5	2.7	53.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	2.1	5.9	1.6	18.4	861
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.6	0	0.8	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.7	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	5.1	0	10.8	34.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.81	174.08	64.8	6.34	351.05	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.44	49.67	6.62	5.53	80.28	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.1	11.52	3.39	0	19.02	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	1500	1780.54	200.54	1665.63	51.3	3698.02	246
Potas [mg]	10%	3500	383.87	1327.91	71.86	164.7	1948.35	56
Wapń [mg]	10%	875	293.8	183.14	18.84	139.05	634.84	73
Fosfor [mg]	10%	580	237.25	360.27	19.47	99.9	716.9	123
Magnez [mg]	10%	303.75	38.15	80.32	33.14	13.5	165.12	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.92	3.05	0.51	0.13	4.62	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.95	77.42	10.2	0	89.57	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.23	1.42	0	0.03	1.69	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.3	0	0.03	0.46	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.39	0.33	0.01	0.16	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.55	3.61	0.13	0.11	4.42	77
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	30.38	1.44	0	32.99	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.94	0.55	4.62	0.14	9.24	274

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	590.2	753	487.6	68	1898.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2485.7	3161	2051.7	285.7	7984.3	96
Białko [g]	10%	42.46	30.8	26.8	25.4	4.5	87.6	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	27.2	15.2	2.7	61.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	6.8	4.4	1.6	20.1	940
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	0	0.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	10.8	88.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.28	105.38	63.93	6.34	257.95	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.04	26.94	7.25	5.53	63.77	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.62	10.34	3.66	0	18.62	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.93
Sód [mg]	10%	1500	555.95	624.14	1953.27	51.3	3184.67	212
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2279.26	60.88	164.7	2707.99	78
Wapń [mg]	10%	875	7.11	105.16	16.68	139.05	268.01	31
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	379.73	9.48	99.9	504.24	87
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	140.83	6.23	13.5	166.55	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.8	0.53	0.13	6.86	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	77.63	4.87	0	96.31	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.68	0.15	0.03	2.55	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.72	0.01	0.03	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.03	0.16	0.7	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.6	0.09	0.11	8.49	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	34.44	2.92	0	45.65	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	1.73	5.42	0.14	7.96	236

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	864.1	634.6	316.2	68	1883	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3643.3	2670.7	1334.8	285.7	7934.6	95
Białko [g]	10%	42.46	32.2	24	7.3	4.5	68.2	161
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	15.7	6	2.7	45.3	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	2.8	1	1.6	12.1	570
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.2	3.2	0	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	2.1	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	181	18.5	0	10.8	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	139.85	106.05	59.85	6.34	312.11	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.46	28.57	6.11	5.53	66.68	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.31	13.78	3.27	0	23.38	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	1500	760.76	817.25	895.05	51.3	2524.37	168
Potas [mg]	10%	3500	718.56	2091.94	71.86	164.7	3047.07	88
Wapń [mg]	10%	875	330.84	100.58	18.84	139.05	589.32	67
Fosfor [mg]	10%	580	448.42	329.17	19.47	99.9	896.97	154
Magnez [mg]	10%	303.75	80.41	119.54	33.14	13.5	246.6	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.81	3.46	0.51	0.13	6.92	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	117.78	80.88	10.2	0	208.87	75
Witamina D [µg]	10%	10	1.48	0.08	0.67	0.04	2.29	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.5	2.36	0	0.03	3.9	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.37	0	0.03	0.68	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.34	0.01	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	5.82	0.13	0.11	7.26	126
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	48.52	1.44	0	59.44	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.11	2.27	2.48	0.14	6.31	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: 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	858.1	778.8	323.3	68	2028.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3605	3291.8	1365	285.7	8547.7	101
Białko [g]	10%	42.46	35.5	43.9	7.2	4.5	91.3	216
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.9	10.3	6.1	2.7	50	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.5	1	1.6	21.4	1001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	0.6	0	0.8	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.9	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.6	0	10.8	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.72	132.99	61.52	6.34	313.58	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.91	26.07	6.44	5.53	70.97	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.63	10.84	3.41	0	20.89	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.95
Sód [mg]	10%	1500	961.29	384.64	404.55	51.3	1801.79	120
Potas [mg]	10%	3500	634.31	1445.29	36.76	164.7	2281.07	65
Wapń [mg]	10%	875	908.55	198.22	12.36	139.05	1258.18	144
Fosfor [mg]	10%	580	252.72	439.81	5.7	99.9	798.14	138
Magnez [mg]	10%	303.75	39.15	143.89	4.61	13.5	201.16	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.05	7.62	0.41	0.13	9.22	141
Witamina A [µg]	25%	282.5	16.36	56.3	2.92	0	75.59	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.43	0.09	0.03	3.39	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.39	0.01	0.03	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.48	0.02	0.16	1.16	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	14.39	0.05	0.11	15.16	263
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	33.78	1.75	0	45.35	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	1.06	1.12	0.14	4.5	133

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	594.4	680.1	456.4	68	1799	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2493.5	2859.2	1923.5	285.7	7562.1	90
Białko [g]	10%	42.46	23.5	36.9	22.4	4.5	87.5	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	21.3	11.4	2.7	60.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	7.9	4.2	1.6	20.6	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	7.2	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	3.7	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	133.3	0	10.8	500.5	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.41	89.82	67.83	6.34	235.41	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.98	11.71	12.33	5.53	36.57	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.52	3.9	0	17.34	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.95
Sód [mg]	10%	1500	1204.02	555.79	456.03	51.3	2267.15	150
Potas [mg]	10%	3500	192.55	1746.76	203.62	164.7	2307.63	67
Wapń [mg]	10%	875	63.21	135.84	12.36	139.05	350.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	211.44	508.54	15.15	99.9	835.04	144
Magnez [mg]	10%	303.75	18.11	123.61	7.94	13.5	163.18	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.71	4.64	0.58	0.13	8.07	124
Witamina A [µg]	25%	282.5	229.27	45.22	13.8	0	288.29	102
Witamina D [µg]	10%	10	2.35	1.12	0.67	0.04	4.19	42
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.42	0.68	0.03	2.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.41	0.04	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.53	0.02	0.16	1.27	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	8.88	0.68	0.11	9.83	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	27.13	8.27	0	38.33	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.54	1.26	0.14	5.66	168

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	728	1097.9	446.4	74.3	2346.8	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3059	4603.4	1879.1	315.7	9857.4	119
Białko [g]	10%	42.46	25.2	31.4	16.9	0.1	73.8	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	44.6	13.4	0.1	83.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	10.1	6.9	0	26	1217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	19.2	0	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.7	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	74.7	0	0	93.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.68	149.65	65.97	18	337.32	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.5	46.51	6.53	16.55	91.12	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.55	14.16	3.03	0	24.75	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.36
Sód [mg]	10%	1500	1414.93	580.04	1270.35	3.6	3268.93	218
Potas [mg]	10%	3500	530.55	2069.88	0.58	198	2799.02	80
Wapń [mg]	10%	875	311.37	101	5.88	16.2	434.46	51
Fosfor [mg]	10%	580	310.28	491.91	0.03	10.8	813.03	140
Magnez [mg]	10%	303.75	62.74	174.05	2.18	9	247.98	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.63	5.16	0.22	0.36	7.38	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.86	51.44	0	3.45	61.75	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.72	0.67	0	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	4.53	0	0.01	5.02	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.92	0	0.01	1.06	213
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.61	0	0.01	1.07	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.44	8.75	0	0.05	9.25	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	28.52	0	2.06	34.71	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.93	1.61	3.52	0.01	8.17	242

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

Wartość odżywcza na dzień: 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	730.1	740.5	483.2	68	2021.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3063.5	3105.2	2033.1	285.7	8487.7	101
Białko [g]	10%	42.46	34.7	26.3	24.5	4.5	90.2	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.1	29.8	15.1	2.7	77.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.1	6.1	5.5	1.6	30.4	1426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.9	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.6	0	10.8	88.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.72	96.24	63.93	6.34	248.25	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.79	24.96	7.25	5.53	63.55	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.59	9.22	3.66	0	16.48	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	1500	930.63	677.93	1953.27	51.3	3613.14	240
Potas [mg]	10%	3500	50.46	1855.17	60.88	164.7	2131.22	61
Wapń [mg]	10%	875	586.01	136.98	16.68	139.05	878.73	101
Fosfor [mg]	10%	580	8.37	345.42	9.48	99.9	463.18	80
Magnez [mg]	10%	303.75	3.76	114.07	6.23	13.5	137.57	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.27	5.61	0.53	0.13	6.56	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	5.06	39.56	4.87	0	49.49	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.6	0.67	0.04	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.1	2.66	0.15	0.03	2.94	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.63	0.01	0.03	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.03	0.16	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	6.25	0.09	0.11	6.55	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.03	23.73	2.92	0	29.69	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	1.88	5.42	0.14	9.03	268

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	815.8	930.3	538.7	68	2352.9	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3434.6	3915.3	2261.4	285.7	9897.1	118
Białko [g]	10%	42.46	33.8	34.2	18.8	4.5	91.5	216
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.3	26.3	20.8	2.7	74.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	13.1	5.9	1.6	29.3	1370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	4.1	0	0.8	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.7	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	44.6	0	10.8	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.49	144.92	70.89	6.34	339.65	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.25	35.74	8.77	5.53	67.3	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.44	11.55	4.14	0	20.14	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	1500	1554.3	703.54	1194.39	51.3	3503.54	234
Potas [mg]	10%	3500	517.31	1032.04	203.62	164.7	1917.68	55
Wapń [mg]	10%	875	383.51	51.56	12.36	139.05	586.5	67
Fosfor [mg]	10%	580	336.89	172.1	15.15	99.9	624.05	108
Magnez [mg]	10%	303.75	45.29	65.16	7.94	13.5	131.9	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	2.37	0.58	0.13	3.91	60
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.55	30.4	13.8	0	48.75	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.23	0.68	0.03	2.29	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.22	0.04	0.03	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.15	0.02	0.16	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	3.16	0.68	0.11	4.66	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.73	18.24	8.27	0	29.25	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.31	1.95	3.31	0.14	8.75	259

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	624.2	711.5	598.2	81	2015	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2625.7	2998.5	2519.2	340.8	8484.3	102
Białko [g]	10%	42.46	25.1	26.1	25.8	5.8	82.9	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.9	15.1	16.2	2.7	54.1	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	6	5.6	1.6	19.9	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	4.7	0	0.8	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.3	0.1	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	60.8	0	10.8	233.6	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.27	124.14	90.21	8.37	311	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.63	20.33	20.24	5.67	64.88	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.74	13.08	6.34	0	24.17	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.17
Sód [mg]	10%	1500	1412.87	268.78	2027.07	85.05	3793.78	253
Potas [mg]	10%	3500	96.14	1969.63	181.48	270	2517.25	72
Wapń [mg]	10%	875	28.26	160.49	11.28	229.5	429.54	48
Fosfor [mg]	10%	580	97.47	415.6	12.18	164.7	689.95	119
Magnez [mg]	10%	303.75	8.05	113.12	6.23	22.95	150.36	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.2	3.89	0.62	0.13	5.86	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	60.02	10.35	1.12	176.42	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.28	0.67	0.04	2.43	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.17	0.51	0.03	3.06	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.41	0.04	0.05	0.55	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.5	0.03	0.27	1.06	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	5.55	0.21	0.17	6.02	105
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	36.01	6.2	0.67	44.65	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.92	0.74	5.63	0.23	9.48	281

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	826.8	559.6	506.4	68	1960.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3488.6	2350.9	2127.8	285.7	8253.1	99
Białko [g]	10%	42.46	36.1	20.3	18.2	4.5	79.3	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.7	19	18.1	2.7	58.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	1.9	5	1.6	17.1	803
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	1.5	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.2	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.5	126.9	10.8	156.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	130.42	80.77	69.03	6.34	286.58	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.31	15.85	6.71	5.53	85.41	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.23	7.89	3.28	0	15.41	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.88
Sód [mg]	10%	1500	565.46	989.88	1278.36	51.3	2885.01	192
Potas [mg]	10%	3500	533.36	1223.99	48.73	164.7	1970.79	56
Wapń [mg]	10%	875	8.71	79.93	22.98	139.05	250.68	29
Fosfor [mg]	10%	580	27	221.91	73.38	99.9	422.2	73
Magnez [mg]	10%	303.75	44.76	106.66	6.68	13.5	171.61	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.56	2.88	1.03	0.13	4.61	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.12	40.04	0	0	50.17	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.08	1.28	0.04	2.08	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	2.79	0.18	0.03	3.29	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.23	0.01	0.03	0.33	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.19	0.18	0.16	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	3.37	0.02	0.11	4.14	72
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.07	18.28	0	0	24.35	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	2.74	3.55	0.14	7.21	214

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	2042.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8594.5	103
Białko [g]	10%	42.46	82.1	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	61.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.5	1009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	299.29	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	69.05	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.02	178
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3054.04	203
Potas [mg]	10%	3500	2362.81	68
Wapń [mg]	10%	875	568.07	65
Fosfor [mg]	10%	580	676.37	117
Magnez [mg]	10%	303.75	178.2	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.4	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	114.52	41
Witamina D [µg]	10%	10	2.19	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.62	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.96	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.58	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	38.44	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.63	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.