Plan żywieniowy: Żory dieta cukrzycowa 19.10. - 1.11.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-10-19
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Żory szpital (grupa) [właściciel: dariabartosik]** **1.** Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **2.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **3.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) **4.** Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) **6.** Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2025 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 - Poniedziałek, 2026-10-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 350g składniki: porcja rosołowa z kurczaka 17%, marchew 17%, ryż biały 16%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 10%, pietruszka korzeń 9%, **seler korzeniowy** 9%, por 9%, koper ogrodowy 9%, mąka ryżowa s 5% 2. Spaghetti bolognese 300g składniki: **makaron bezjajeczny lubella spagetti (mąka pszenna)** 69%, passata s 15%, mięso z ud kurczaka ze skórą 15%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, zioła prowansalskie 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 4. Jabłko 150g	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka pieczona 50g 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-10-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 50g 4. Papryka czerwona 50g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Barszcz czerwony zabielany 350g składniki: ziemniaki średnie 58%, burak 18%, marchew 9%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 5%, pietruszka korzeń 3%, **seler korzeniowy** 3%, por 2%, cytryna 1%, sól biała 1% 2. Gulasz ze schabu 150g składniki: schab wieprzowy bez kości 70%, marchew 16%, **seler korzeniowy** 4%, pietruszka korzeń 4%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, sól biała 1% 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: kasza gryczana 96%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Marchewka na gęsto 150g składniki: marchew 96%, **masło ekstra (mleko)** 2%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, sól biała 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasta z makreli z jajkiem 60g składniki: **makrela wędzona (ryba)** 45%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 40%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 14%, sól biała 1%, pieprz czarny mielony 1% 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jabłko 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 - Środa, 2026-10-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60g składniki: **ser twarogowy chudy (mleko)** 60%, rzodkiewka 18%, szczypiorek 12%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 10% 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 6. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, ryż biały 10%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 350g składniki: pietruszka korzeń 36%, marchew 36%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 11%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, cebula 4%, **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, **masło ekstra (mleko)** 2%, cukier 1%, pietruszka liście 1% 2. Medaliony z indyka. smażone 2016 100g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 81%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, **masło ekstra (mleko)** 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 4% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka colesław 150g składniki: kapusta biała 75%, marchew 12%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 5%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, cukier 2%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1%, **czosnek granulowany**	1. Nektarynka 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Ogórek 50g 4. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 60g składniki: szynka delikatesowa z kurczaka 60%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 20%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 10%, ogórek kwaszony 8%, pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150g składniki: woda wodociągowa 60%, jabłko 36%, cukier 2%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 1%

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

	(dwutlenek siarki) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			

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 - Czwartek, 2026-10-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Polędwica sopocka 50g 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa zacierkowa 2016 350g składniki: marchew 30%, kurczak tuszka 29%, **zacierka jajeczna (jaja, pszenica)** 17%, pietruszka korzeń 16%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 3%, por 2%, koper ogrodowy 1% 2. kotlet mielony duszony 90g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, **bułki wrocławskie (pszenica)** 15%, **jaja kurze całe (jaja)** 5%, sól morska jodowana, **przyprawa do kurczaka knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy)** 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ogórek kwaszony 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Gruszka 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Tymbaliki drobiowe 120g składniki: kurczak tuszka 66%, żelatyna 14%, marchew 8%, kukurydza złocista bonduelle 5%, pietruszka korzeń 3%, **seler korzeniowy** 3%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1%, pieprz biały mielony prymat 1% 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60g składniki: **białka jaja kurzego (jaja)** 93%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka 4. Papryka czerwona 50g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350g składniki: marchew 37%, ziemniaki średnie 23%, pietruszka korzeń 19%, mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, **seler korzeniowy** 5%, cebula 4%, por 3% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150g składniki: ogórek 85%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g 3. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (**mleko**) 60g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. szynka Jana 50g 5. Papryka czerwona 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym 2016 350g składniki: marchew 26%, ziemniaki średnie 15%, pietruszka korzeń 13%, **jaja kurze całe (jaja)** 12%, mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, szpinak 10%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 5%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 2%, por 2%, pieprz czarny mielony 2. Bigos ze schabem 200g składniki: schab wieprzowy bez kości 40%, kapusta kwaszona 30%, kapusta biała 20%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, cebula 3%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, sól biała 1%, ziele angielskie całe 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gruszka 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Banan 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. szynka Jana 40g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 200g składniki: woda wodociągowa 60%, jabłko 36%, cukier 2%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 1%

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Jaja gotowane 2016 60g składniki: **jaja kurze całe (jaja)** 100% 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Ogórek 50g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350g składniki: kurczak tuszka 33%, marchew 26%, **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 20%, pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 3%, por 2%, pieprz czarny mielony 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 71%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, **bułka tarta (pszenica)** 9%, **jaja kurze całe (jaja)** 6%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150g składniki: **marchewka z groszkiem gotowana iżż (pszenica)** 90%, **mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna)** 6%, **masło**	1. Nektarynka 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka wiśniowa 50g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jabłko 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.

	ekstra (mleko) 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			

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 - Poniedziałek, 2026-10-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Pasta twarogowa 60g składniki: **twaróg chudy rolmlecz (mleko)** 70%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 29%, sól morska jodowana 1% 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 350g składniki: ogórek kwaszony 21%, skrzydło indyka 16%, marchew 15%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 11%, pietruszka korzeń 11%, **seler korzeniowy** 9%, ryż biały 9%, por 6%, pieprz czarny mielony 1% 2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym 300g składniki: **makaron bezjajeczny świderki lubella (mąka pszenna)** 44%, mięso z piersi indyka bez skóry 26%, brokuły 17%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 9%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, sól biała 1%, pieprz biały mielony prymat 1%, **czosnek granulowany (dwutlenek siarki)** 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 4. Nektarynka 150g	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka wiejska 50g 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-10-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Kiełbasa krotoszyńska 50g 4. Ogórek 50g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	1. Grochówka 2016 350g składniki: ziemniaki średnie 39%, marchew 16%, groch nasiona suche 11%, pietruszka korzeń 8%, **seler korzeniowy** 8%, cebula 8%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 8%, **masło ekstra (mleko)** 4% 2. Gołąbki siekane 2016 90g składniki: kapusta biała 49%, mięso gulaszowe z indyka 20%, wieprzowina łopatka 20%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, **bułka tarta (pszenica)** 2%, **jaja kurze całe (jaja)** 1%, pieprz czarny mielony 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50g składniki: passata s 64%, olej rzepakowy uniwersalny 11%, cebula 7%, marchew 7%, **seler naciowy** 7%, czosnek 3%, pieprz czarny mielony, bazylia suszona, oregano suszone 4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150g składniki: papryka czerwona 24%, papryka zielona 24%,	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasta śledziowa 60g składniki: **śledź solony (ryba)** 55%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 30%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 10%, cebula 5% 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

	ogórek 24%, pomidor 14%, cebula 10%, pietruszka liście 2%, cukier 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			
Dzień: 10 - Środa, 2026-10-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Margaryna Delma Extra z masłem (**mleko**) 20g 3. Szynka dębowa 50g 4. Pomidor 50g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350g składniki: ziemniaki średnie 43%, wieprzowina łopatka 15%, porcja rosołowa z kurczaka 15%, marchew 11%, **kasza jęczmienna perłowa** 6%, pietruszka korzeń 4%, por 4%, **seler korzeniowy** 2% 2. Potrawka z kurczaka z marchewką 130g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 70%, marchew 17%, pietruszka korzeń 6%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1% 3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 250g składniki: ryż biały 96%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka z białej	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60g składniki: **białka jaja kurzego (jaja)** 93%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kiwi 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.

	kapusty 2016 150g składniki: kapusta biała 75%, marchew 9%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, chrzan 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Polędwica z piersi indyka (**mleko, soja, seler** korzeniowy) 50g 5. Ogórek 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350g składniki: marchew 33%, passata s 25%, pietruszka korzeń 16%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 8%, mięso z piersi indyka bez skóry 8%, **seler korzeniowy** 4%, cebula 3%, por 2% 2. Udko z kurczaka pieczone 2016 130g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, czosnek 1%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g 3. Serek wiejski Krasnystaw (**mleko**) 60g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 200g

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

	97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z marchewki 150g składniki: marchew 99%, cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			
Dzień: 12 - Piątek, 2026-10-30				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasztet z soczewicy i marchwi 2016 60g składniki: soczewica zielona nasiona suche 52%, marchew 26%, **jaja kurze całe (jaja)** 10%, **bułki pszenne zwykłe** 10%, pieprz czarny mielony 2% 4. Ogórek kwaszony 50g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Żurek IŻŻ (**mleko, pszenica**) 350g 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 4. surówka z kapusty kiszonej czerwionka 150g składniki: kapusta kwaszona 56%, marchew 18%, cebula 11%, jabłko 11%, cukier 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 200g
Dzień: 13 - Sobota, 2026-10-31				

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.

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka gotowana Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 350g składniki: kasza gryczana prażona halina 43%, marchew 13%, pieczarka uprawna świeża 13%, pietruszka korzeń 9%, **seler korzeniowy** 9%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 7%, cebula 4%, sól biała 2%, pieprz czarny mielony 1%, **czosnek granulowany (dwutlenek siarki)** 1% 2. Fasola po bretońsku 2016 180g składniki: fasola biała nasiona suche 44%, kiełbasa zwyczajna 35%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, cebula 5%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, cukier 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 5. Jabłko 150g	1. Śliwki 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pieczeń myśliwska 50g 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jabłko 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: 14 - Niedziela, 2026-11-01				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Polędwica sopocka 50g 4. Pomidor 50g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350g składniki: kurczak tuszka 33%, marchew 26%, **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 20%, pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 3%, por 2%, pieprz czarny mielony 1% 2. Schab w sosie 2016 150g składniki: schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z młodej kapusty 2016 150g składniki: kapusta biała 92%, marchew 5%, koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka pieczona 50g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Gruszka 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 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	660.3	1211.1	66.9	371.3	108	2417.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2767.3	5115.5	282.5	1553.6	454.5	10173.5	119
Białko [g]	10%	80	25	52.4	0.5	12	7.7	97.7	123
Tłuszcz [g]	10%	70	27	19.1	0.5	16.3	3.6	66.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	15.6	5.9	0	7.9	2.1	31.7	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	6	0	0.3	1.1	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	2.6	0.1	0.9	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	0	14.4	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	84.42	215.43	16.33	47.84	11.16	375.2	150
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.68	27.19	13.09	2.25	7.56	53.78	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	10.55	16.17	2.7	7.8	0	37.22	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	2000	658.15	229.34	2.7	628.42	113.4	1632.02	81
Potas [mg]	10%	3500	844.09	915.94	180.9	308.61	360	2609.55	74
Wapń [mg]	10%	833.33	332.61	122.13	5.4	33.49	306	799.64	97
Fosfor [mg]	10%	580	547.71	267.39	12.15	194.16	219.6	1241.02	213
Magnez [mg]	10%	302.5	136.72	52.1	4.05	62.73	30.6	286.21	94
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.09	2.98	0.4	2.31	0.18	9.97	150
Witamina A [µg]	25%	188.33	58	915.29	10.35	3.37	1.5	988.52	525
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.24	0	0	0.05	0.34	3
witamina E [mg]	30%	3	1.65	2.6	0.51	0.65	0.04	5.47	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.35	0.24	0.04	0.12	0.07	0.84	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.28	0.03	0.1	0.36	1.32	401
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.66	2.84	0.21	0.81	0.23	5.77	151
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.63	21.3	6.2	2.02	0.89	37.07	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.82	0.63	0	1.74	0.31	4.08	91

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 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	484.9	1238.4	66.9	443.1	66.9	2300.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2033.6	5213.7	282.5	1849.7	282.5	9662.2	113
Białko [g]	10%	80	21.4	51.2	0.5	12.9	0.5	86.6	109
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	30.2	0.5	23.9	0.5	73.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.5	7.6	0	9.4	0	27.6	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	10.5	0	2.5	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	6.5	0.1	1.9	0.1	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45	12.8	0	77.9	0	135.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	63.27	202.19	16.33	47.82	16.33	345.96	138
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.63	19.3	13.09	2.39	13.09	52.52	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	9.16	23.85	2.7	7.78	2.7	46.2	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.71
Sód [mg]	10%	2000	922.2	2275.57	2.7	844.14	2.7	4047.32	202
Potas [mg]	10%	3500	853.27	2543.55	180.9	397.42	180.9	4156.06	118
Wapń [mg]	10%	833.33	295.75	184.29	5.4	42.66	5.4	533.52	64
Fosfor [mg]	10%	580	482.2	1124.2	12.15	287.51	12.15	1918.22	331
Magnez [mg]	10%	302.5	104.77	539.55	4.05	72.89	4.05	725.32	239
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.87	8.88	0.4	2.99	0.4	15.55	233
Witamina A [µg]	25%	188.33	99.99	40.06	10.35	3	10.35	163.75	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.03	0	2.33	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	3	1.74	4.26	0.51	0.93	0.51	7.97	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	1.22	0.04	0.16	0.04	1.69	511
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.57	0.48	0.03	0.27	0.03	1.39	424
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.84	7.65	0.21	2.65	0.21	14.58	381
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.52	24.03	6.2	1.79	6.2	71.78	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	6.32	0	2.34	0	10.11	224

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	604.6	802.8	67.7	403	42.6	1921	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2537.9	3356.8	286.8	1684.6	180.6	8046.9	95
Białko [g]	10%	80	22.9	28.7	1.2	12.8	0.2	65.9	83
Tłuszcz [g]	10%	70	21.9	37.6	0.2	19.5	0.1	79.5	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	13.1	10.7	0	8.6	0	32.4	163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	13.8	0.1	1.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	6.3	0.1	1.4	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.5	82	0	54.1	0	156.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	83.44	95.41	15.93	47.88	10.51	253.18	100
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.45	20.69	12.15	2.35	4.37	43.03	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	9.15	16.19	1.62	7.85	0.98	35.8	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.49
Sód [mg]	10%	2000	544.32	352.38	1.35	726.56	1.37	1626	81
Potas [mg]	10%	3500	831.8	2560.44	288.9	438.07	65.74	4184.96	120
Wapń [mg]	10%	833.33	373.98	242.84	12.15	43.69	4.39	677.07	81
Fosfor [mg]	10%	580	528.15	517.19	37.8	279.41	5.35	1367.91	236
Magnez [mg]	10%	302.5	101.52	156.82	17.55	76.06	2.25	354.22	118
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.13	4.49	0.67	2.93	0.22	11.47	171
Witamina A [µg]	25%	188.33	92.2	1810.24	15.41	9.8	1.62	1929.28	1024
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.13	0	0.19	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	3	1.31	7.72	1.89	0.79	0.18	11.9	396
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.47	0.02	0.15	0.01	0.91	276
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.67	0.51	0.05	0.21	0.01	1.47	446
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.7	10.06	0.12	1.76	0.07	13.75	359
Witamina C [mg]	55%	22.5	8.75	71.42	9.24	2.84	2.25	94.52	420
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.51	0.97	0	2.01	0	4.06	90

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 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	609.3	751.6	77.7	486.4	90.7	2015.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2557.7	3164	328.7	2038.5	381	8470	99
Białko [g]	10%	80	25.4	45.5	0.8	32.1	6.1	109.9	138
Tłuszcz [g]	10%	70	22.1	19.3	0.2	19.5	3.6	64.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.9	4.2	0	9.4	2.1	27.8	139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	7.9	0	3.1	1.1	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	4.7	0.1	2.3	0.1	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	0	53.4	14.4	251.8	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	81.55	105.18	19.44	49.78	8.46	264.42	105
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.63	11.74	13.36	3.2	7.38	39.33	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	8.79	12.76	2.83	8.73	0	33.12	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	2000	862.16	1467.71	2.7	545.63	68.4	2946.6	146
Potas [mg]	10%	3500	920.25	1994.23	159.3	576.07	219.6	3869.46	110
Wapń [mg]	10%	833.33	333.67	113.78	16.2	47.75	185.4	696.82	84
Fosfor [mg]	10%	580	525.3	415.96	20.25	335.1	133.2	1429.82	247
Magnez [mg]	10%	302.5	107.44	158.22	10.8	81.45	18	375.92	125
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.47	4.2	0.4	3.26	0.18	11.52	173
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	1373.42	5.96	4.68	0	1443.17	765
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	1.44	0	1.06	0.05	2.83	29
witamina E [mg]	30%	3	1.25	2.95	0.42	1.02	0.04	5.69	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.6	0.35	0.02	0.18	0.04	1.21	369
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.57	0.4	0.04	0.23	0.22	1.48	449
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.36	10.43	0.11	5.54	0.15	20.6	538
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	30.88	3.57	2.8	0	43.65	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	4.07	0	1.51	0.19	7.36	164

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 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	505.4	664	66.9	471.9	108	1816.3	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2116.8	2787	282.5	1966.3	454.5	7607.3	89
Białko [g]	10%	80	19.3	33.4	0.5	8.7	7.7	69.8	88
Tłuszcz [g]	10%	70	21.2	22.7	0.5	28.1	3.6	76.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	12.6	2.3	0	17.5	2.1	34.8	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	11.6	0	0.3	1.1	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	6.8	0.1	0.9	0.1	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	96.5	0	0	14.4	128.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	63.76	88.09	16.33	49.85	11.16	229.2	91
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.74	8.7	13.09	4.51	7.56	38.61	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	9.18	13.37	2.7	8.1	0	33.36	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	2000	619.27	348.95	2.7	609.93	113.4	1694.26	84
Potas [mg]	10%	3500	761.37	2483.68	180.9	378.14	360	4164.09	119
Wapń [mg]	10%	833.33	301.15	161.2	5.4	30.46	306	804.22	97
Fosfor [mg]	10%	580	399.29	473.94	12.15	193.06	219.6	1298.05	224
Magnez [mg]	10%	302.5	95.19	149.02	4.05	62.66	30.6	341.53	112
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.67	4.21	0.4	2.44	0.18	9.91	149
Witamina A [µg]	25%	188.33	100.26	1671.54	10.35	8.62	1.5	1792.28	952
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.02	0	0	0.05	1.12	11
witamina E [mg]	30%	3	1.74	5.67	0.51	1.02	0.04	9.01	299
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.44	0.04	0.13	0.07	0.89	272
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.7	0.41	0.03	0.1	0.36	1.62	493
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.65	8.01	0.21	1.15	0.23	11.28	294
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.68	41.45	6.2	5.17	0.89	87.42	389
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.72	0.96	0	1.69	0.31	4.23	93

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	661.9	693.1	131.3	378.9	56.9	1922.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2778.3	2906.5	556.6	1586.2	240.9	8068.7	95
Białko [g]	10%	80	28.1	35.5	1.3	14.1	0.2	79.5	99
Tłuszcz [g]	10%	70	23.1	25.5	0.4	16.1	0.2	65.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.6	6.2	0.1	8.3	0	26.4	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	9.6	0	0.3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	4.7	0	0.9	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	175.8	0	0	0	194.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	91.34	87.75	31.72	48.21	14.02	273.06	109
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.46	22.55	25.92	2.8	5.82	61.58	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	12.16	15.09	2.29	8.1	1.3	38.95	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.3
Sód [mg]	10%	2000	1074.68	744.68	1.35	660.49	1.83	2483.05	124
Potas [mg]	10%	3500	841.99	2197.69	533.25	378.17	87.65	4038.76	116
Wapń [mg]	10%	833.33	322.91	198.1	8.1	31.44	5.85	566.43	69
Fosfor [mg]	10%	580	524.65	357.82	27	193.06	7.14	1109.68	191
Magnez [mg]	10%	302.5	126.86	134.35	44.55	63.03	3.01	371.81	123
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.14	5.08	0.54	2.48	0.29	12.55	187
Witamina A [µg]	25%	188.33	102.21	1478.72	10.12	8.62	2.16	1601.86	850
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.68	0	0	0	0.73	7
witamina E [mg]	30%	3	1.81	5.28	0.28	1.02	0.24	8.65	288
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	0.4	0.04	0.13	0.01	0.84	257
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.58	0.12	0.1	0.01	1.36	415
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.54	5.42	0.63	1.15	0.1	9.86	258
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.55	57.94	6.07	5.17	3	105.75	470
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	2.06	0	1.83	0	6.2	138

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 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	550.7	1058.5	67.7	353.2	66.9	2097.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2310.7	4439	286.8	1479.6	282.5	8798.9	102
Białko [g]	10%	80	18	51.1	1.2	12.3	0.5	83.3	105
Tłuszcz [g]	10%	70	21.9	41.9	0.2	14	0.5	78.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.7	10.4	0	7.6	0	29.8	149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	18.8	0.1	0.3	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9.5	0.1	0.9	0.1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.6	177.4	0	0	0	389	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	72.46	126.72	15.93	48.3	16.33	279.75	111
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	8.72	10.46	12.15	2.85	13.09	47.28	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	4.6	15	1.62	8.1	2.7	32.02	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.97
Sód [mg]	10%	2000	589.1	380.65	1.35	856.53	2.7	1830.33	91
Potas [mg]	10%	3500	535.26	2274.18	288.9	378.14	180.9	3657.38	104
Wapń [mg]	10%	833.33	303.15	148.06	12.15	30.46	5.4	499.24	60
Fosfor [mg]	10%	580	366.87	664.23	37.8	193.06	12.15	1274.12	220
Magnez [mg]	10%	302.5	53.01	153.73	17.55	62.66	4.05	291.02	97
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	6.19	0.67	2.44	0.4	11.93	179
Witamina A [µg]	25%	188.33	170.25	1190.57	15.41	8.62	10.35	1395.21	740
Witamina D [µg]	10%	10	0.96	2.39	0	0	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	3	0.58	6.16	1.89	1.02	0.51	10.17	338
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	1.05	0.02	0.13	0.04	1.44	437
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.68	0.62	0.05	0.1	0.03	1.5	455
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.69	16.3	0.12	1.15	0.21	18.5	483
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	27.43	9.24	5.17	6.2	50.94	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.63	1.05	0	2.37	0	4.57	102

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 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	595.9	920.4	66.9	428.7	90.7	2102.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2507.5	3877.9	282.5	1790.2	381	8839.3	102
Białko [g]	10%	80	21.8	46.6	0.5	13.5	6.1	88.7	111
Tłuszcz [g]	10%	70	18.1	22	0.5	21.9	3.6	66.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.8	8.2	0	10.7	2.1	31.9	160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	8.2	0	4.9	1.1	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	3	0.1	1.5	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	98.4	0	25.6	14.4	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	88.81	140.33	16.33	48.57	8.46	302.51	120
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	5.59	23.75	13.09	2.76	7.38	52.57	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	4.92	13.06	2.7	8.68	0	29.37	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.84
Sód [mg]	10%	2000	776.71	1577.26	2.7	878.58	68.4	3303.66	165
Potas [mg]	10%	3500	604.35	1534.11	180.9	522.14	219.6	3061.1	87
Wapń [mg]	10%	833.33	317.02	171.66	5.4	41.71	185.4	721.2	87
Fosfor [mg]	10%	580	304.8	504.01	12.15	279.91	133.2	1234.08	213
Magnez [mg]	10%	302.5	56.59	136.24	4.05	71.21	18	286.1	95
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.62	3.67	0.4	2.98	0.18	8.86	133
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	75.46	10.35	7.72	0	152.64	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.32	0	0.27	0.05	0.69	7
witamina E [mg]	30%	3	0.68	4.33	0.51	0.7	0.04	6.28	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.2	0.04	0.39	0.04	0.89	271
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.45	0.03	0.19	0.22	1.36	412
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.22	6.31	0.21	3	0.15	10.92	286
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	42.09	6.2	4.63	0	59.32	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.15	4.38	0	2.44	0.19	8.25	184

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 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	502.6	842.3	66.9	401.1	108	1921.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2108.9	3536.4	282.5	1677.3	454.5	8059.7	95
Białko [g]	10%	80	21.2	28.7	0.5	13.5	7.7	71.8	91
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	27.2	0.5	18.7	3.6	68.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.6	10.2	0	8.9	2.1	31.9	160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	9.5	0	3.2	1.1	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.2	0.1	1.8	0.1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	45.9	0	66.9	14.4	144.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	66.82	129.89	16.33	48.63	11.16	272.85	109
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	8.54	14.55	13.09	3.17	7.56	46.92	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	8.47	18.91	2.7	8.14	0	38.23	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	2000	855.86	219.53	2.7	2198.61	113.4	3390.1	170
Potas [mg]	10%	3500	611.04	2655.98	180.9	480.82	360	4288.75	122
Wapń [mg]	10%	833.33	287.67	144.3	5.4	64.89	306	808.27	98
Fosfor [mg]	10%	580	379.11	482.15	12.15	327.71	219.6	1420.73	245
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	171.37	4.05	77	30.6	370.06	122
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.37	5.67	0.4	3.08	0.18	11.72	176
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.85	915.75	10.35	8.8	1.5	984.26	522
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.61	0	2.95	0.05	3.66	37
witamina E [mg]	30%	3	0.77	6.17	0.51	1.62	0.04	9.13	304
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.71	0.04	0.15	0.07	1.18	358
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.48	0.03	0.26	0.36	1.6	485
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.01	8.07	0.21	2.01	0.23	11.56	303
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	76.12	6.2	5.28	0.89	91.39	406
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	0.6	0	6.1	0.31	8.47	188

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 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	462.1	1448.9	66.9	338.2	80.3	2396.6	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	1942	6105.4	282.5	1417.5	339.1	10086.6	119
Białko [g]	10%	80	20.2	56.4	0.5	11.3	1.2	89.7	113
Tłuszcz [g]	10%	70	14.1	35.8	0.5	12.9	0.6	64.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	4.9	6.2	0	7.6	0.1	19	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	17.3	0	0.3	0.1	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	8.4	0.1	0.9	0.3	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	102.5	0	0.2	0	119.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	67.84	232.75	16.33	48.03	18.76	383.73	153
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	9.1	6.83	13.09	2.34	12.28	43.66	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	8.78	15.4	2.7	7.8	2.83	37.53	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	69.03
Sód [mg]	10%	2000	954.77	349.24	2.7	514.45	5.4	1826.56	91
Potas [mg]	10%	3500	681.69	1797.41	180.9	391.98	391.5	3443.48	97
Wapń [mg]	10%	833.33	284.97	150.11	5.4	41.26	33.75	515.5	62
Fosfor [mg]	10%	580	378.21	571.57	12.15	206	43.2	1211.14	209
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	112.26	4.05	68.83	20.25	292.44	97
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	4.55	0.4	2.42	0.54	10.43	156
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	663.31	10.35	3.3	66.37	796.82	422
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.32	0	0	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3	1.14	6.76	0.51	0.66	0.21	9.3	309
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.62	0.04	0.12	0.02	1.02	311
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.38	0.03	0.31	0.06	1.24	377
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.35	6.65	0.21	0.85	0.63	9.71	254
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	43.02	6.2	1.98	39.82	97.29	433
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.97	0	1.42	0.01	4.56	101

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: 11 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	611.7	684.1	66.9	398.6	108	1869.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2568.1	2858.9	282.5	1666	454.5	7830.2	92
Białko [g]	10%	80	25.9	32.6	0.5	11.2	7.7	78.1	98
Tłuszcz [g]	10%	70	21.4	32.6	0.5	19.2	3.6	77.4	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.3	7.1	0	11.7	2.1	32.5	163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	14.8	0	0.3	1.1	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0.1	0.9	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	115.4	0	0	14.4	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	83.8	72.79	16.33	49.14	11.16	233.25	93
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.27	18.81	13.09	3.65	7.56	46.4	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	10.21	15.63	2.7	8.1	0	36.64	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	2000	861.79	517.7	2.7	545.13	113.4	2040.73	102
Potas [mg]	10%	3500	772	2308.15	180.9	378.14	360	3999.19	114
Wapń [mg]	10%	833.33	333.92	166.59	5.4	30.46	306	842.38	102
Fosfor [mg]	10%	580	548.36	531.93	12.15	193.06	219.6	1505.11	260
Magnez [mg]	10%	302.5	136.27	139.69	4.05	62.66	30.6	373.27	123
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.91	4	0.4	2.44	0.18	10.95	165
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.91	1477.56	10.35	8.62	1.5	1549.95	824
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.56	0	0	0.05	0.66	7
witamina E [mg]	30%	3	1.27	5.53	0.51	1.02	0.04	8.39	279
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.42	0.04	0.13	0.07	1.02	309
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.56	0.03	0.1	0.36	1.59	484
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	8.91	0.21	1.15	0.23	11.84	310
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	31.55	6.2	5.17	0.89	46.81	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	1.43	0	1.51	0.31	5.1	113

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: 12 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	556.3	929.4	66.9	407.3	90.7	2050.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2337	3901.1	282.5	1702.2	381	8604	100
Białko [g]	10%	80	21.2	31.4	0.5	12.8	6.1	72.2	91
Tłuszcz [g]	10%	70	18.4	32.6	0.5	19.8	3.6	75	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.4	6.8	0	12.4	2.1	32	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	14.8	0	0.3	1.1	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	8.5	0.1	0.9	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.7	89.1	0	0	14.4	141.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	80.94	135.77	16.33	48.41	8.46	289.92	115
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.95	11.08	13.09	2.86	7.38	38.37	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	9.09	16.7	2.7	8.1	0	36.6	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	2000	876.13	419.24	2.7	550.69	68.4	1917.17	96
Potas [mg]	10%	3500	659.84	2600.76	180.9	378.17	219.6	4039.27	115
Wapń [mg]	10%	833.33	303.81	116.13	5.4	31.44	185.4	642.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	405.48	595.87	12.15	193.06	133.2	1339.78	231
Magnez [mg]	10%	302.5	107.33	185.59	4.05	63.03	18	378.01	124
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.72	5.61	0.4	2.48	0.18	11.41	171
Witamina A [µg]	25%	188.33	258.07	32.44	10.35	8.62	0	309.49	164
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	1.53	0	0	0.05	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3	0.82	5.54	0.51	1.02	0.04	7.95	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.44	0.04	0.13	0.04	0.87	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.45	0.03	0.1	0.22	1.3	396
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.13	8.15	0.21	1.15	0.15	10.81	283
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.24	19.46	6.2	5.17	0	33.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	1.16	0	1.52	0.19	4.79	107

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: 13 (Sobota), 2026-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.2	1461.3	65.7	373.8	66.9	2590.1	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2613.8	6124.3	277.8	1565.1	282.5	10863.7	127
Białko [g]	10%	80	26.4	50.8	0.8	12.8	0.5	91.5	115
Tłuszcz [g]	10%	70	19.7	56.6	0.4	15.8	0.5	93.2	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.9	7.1	0	8.3	0	26.5	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	29.6	0	0.3	0	32	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	13.4	0.1	0.9	0.1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	30.2	0	0	0	48.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	90.49	202.65	15.79	48.75	16.33	374.03	149
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.15	26.93	11.88	2.22	13.09	58.28	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	11.8	31.22	2.16	7.78	2.7	55.67	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.52
Sód [mg]	10%	2000	1220.77	2697.52	2.7	808.38	2.7	4732.09	236
Potas [mg]	10%	3500	854.11	2575.64	280.8	307.49	180.9	4198.94	120
Wapń [mg]	10%	833.33	320.13	192.33	21.6	33.16	5.4	572.64	69
Fosfor [mg]	10%	580	520.14	659.31	27	193.96	12.15	1412.57	244
Magnez [mg]	10%	302.5	125.15	226.94	10.8	62.66	4.05	429.61	142
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.06	8.62	0.67	2.31	0.4	16.08	241
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.83	54.1	5.85	3	10.35	130.14	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.08	0	0	0	1.13	11
witamina E [mg]	30%	3	1.23	10.23	0.9	0.65	0.51	13.54	451
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.85	0.07	0.12	0.04	1.32	402
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.68	0.04	0.1	0.03	1.36	414
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	9.71	0.62	0.81	0.21	13.64	357
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.33	31.5	3.51	1.79	6.2	49.35	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	7.49	0	2.24	0	11.83	263

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: 14 (Niedziela), 2026-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	532.6	903.6	66.9	373.2	77.7	1954.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2232.6	3799.5	282.5	1561.6	328.7	8205.1	96
Białko [g]	10%	80	22.2	60.8	0.5	12	0.8	96.5	121
Tłuszcz [g]	10%	70	21.2	27.4	0.5	16.4	0.2	65.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.5	7.6	0	7.9	0	27.3	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.7	7.8	0	0.3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.8	0.1	0.9	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.5	101.2	0	0	0	146.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	67.5	110.11	16.33	48.3	19.44	261.69	105
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	9.44	7.11	13.09	2.8	13.36	45.82	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	8.78	13.61	2.7	8.1	2.83	36.03	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.55
Sód [mg]	10%	2000	853.61	271.56	2.7	631.53	2.7	1762.1	89
Potas [mg]	10%	3500	849.99	2085.49	180.9	378.14	159.3	3653.83	105
Wapń [mg]	10%	833.33	291.72	181.34	5.4	30.46	16.2	525.13	64
Fosfor [mg]	10%	580	476.31	499.51	12.15	193.06	20.25	1201.29	206
Magnez [mg]	10%	302.5	97.38	130.85	4.05	62.66	10.8	305.75	101
Żelazo [mg]	10%	6.67	3	4.78	0.4	2.44	0.4	11.04	166
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	1293.01	10.35	8.62	5.96	1371.43	728
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	1.65	0	0	0	1.91	20
witamina E [mg]	30%	3	1.21	4.52	0.51	1.02	0.42	7.7	257
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.56	0.49	0.04	0.13	0.02	1.26	383
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.52	0.49	0.03	0.1	0.04	1.21	367
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.14	11.65	0.21	1.15	0.11	17.29	451
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	56.55	6.2	5.17	3.57	77.76	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	0.75	0	1.75	0	4.4	97

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%	2025	2098.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	8808.3	103
Białko [g]	10%	80	84.4	106
Tłuszcz [g]	10%	70	72.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	29.4	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	295.62	118
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	47.72	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	37.62	108
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2516.57	126
Potas [mg]	10%	3500	3811.77	109
Wapń [mg]	10%	833.33	657.45	79
Fosfor [mg]	10%	580	1354.54	234
Magnez [mg]	10%	302.5	370.09	122
Żelazo [mg]	10%	6.67	11.67	175
Witamina A [µg]	25%	188.33	1043.49	554
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	16
witamina E [mg]	30%	3	8.65	288
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.1	334
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.41	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	12.87	336
Witamina C [mg]	55%	22.5	67.58	301
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.29	140

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.