# Plan żywieniowy: Żory dieta podstawowa 19.10. - 1.11.

| | |
|---|---|
| **Ile dni:** | 14 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2026-10-19 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Żory szpital (grupa) [właściciel: dariabartosik]**<br>**1.** Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>**2.** Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>**3.** Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br>**4.** Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>**5.** Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>**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

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-19 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g<br>5. Pomidor 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 350g<br>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%<br>2. Spaghetti bolognese 300g<br>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<br>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%<br>4. Jabłko 150g | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka pieczona 50g<br>4. Ogórek 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1% | 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: 2 - Wtorek, 2026-10-20 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Kiełbasa szynkowa z indyka 50g<br>4. Papryka czerwona 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% | 1. Barszcz czerwony zabielany 350g<br>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%<br>2. Gulasz ze schabu 150g<br>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%<br>3. Kasza jęczmienna wiejska Cenos 230g<br>4. Marchewka na gęsto 150g<br>składniki: marchew 96%, **masło ekstra (mleko)** 2%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, sól biała<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pasta z makreli z jajkiem 60g<br>składniki: **makrela wędzona (ryba)** 45%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 40%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 14%, sól biała 1%, pieprz czarny mielony 1%<br>4. Ogórek 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, ryż biały 10%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Twarożek z rzodkiewką 60g<br>składniki: **twaróg sernikowy president (mleko)** 60%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 20%, rzodkiewka 20%, sól biała<br>5. Pomidor 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 350g<br>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%<br>2. Medaliony z indyka. smażone 2016 100g<br>składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 81%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, **masło ekstra (mleko)** 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 4%<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Sałatka colesław 150g<br>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 (dwutlenek siarki)** 1%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Ogórek 50g<br>4. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 50g<br>składniki: szynka delikatesowa z kurczaka 60%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 20%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 10%, ogórek kwaszony 8%, pietruszka liście 2%<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Nektarynka 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 - Czwartek, 2026-10-22 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Polędwica sopocka 50g<br>5. Pomidor 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1% | 1. Zupa zacierkowa 2016 350g<br>składniki: marchew 30%, kurczak tuszka 29%, **zacierka jajeczna (jaja, pszenica)** 17%, pietruszka korzeń 16%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 3%, por 2%, koper ogrodowy 1%<br>2. kotlet mielony duszony 90g<br>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)**<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Buraki gotowane doprawiane 2016 150g<br>składniki: burak 94%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, cukier 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Tymbaliki drobiowe 120g<br>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%<br>4. Ogórek 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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.

| Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-23 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60g<br>składniki: **białka jaja kurzego (jaja)** 93%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka<br>4. Papryka czerwona 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2% | 1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 2016 350g<br>składniki: ziemniaki średnie 34%, soczewica czerwona nasiona suche 27%, marchew 14%, pietruszka korzeń 7%, **seler korzeniowy** 7%, por 7%, **masło ekstra (mleko)** 5%<br>2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Mizeria z jogurtem 2016 150g<br>składniki: ogórek 85%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 15%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (**mleko**) 60g<br>[składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól]<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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: 6 - Sobota, 2026-10-24 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. szynka Jana 50g<br>5. Pomidor 50g<br>[składniki: pomidor ]<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1% | 1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym 2016 350g<br>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<br>2. Bigos ze schabem 200g<br>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%<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Gruszka 150g<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka z indyka 40g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Banan 150g |

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

| Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-25 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Jaja gotowane 2016 60g<br>składniki: **jaja kurze całe (jaja)** 100%<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Ogórek 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% | 1. Rosół z makaronem 2016 350g<br>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%<br>2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100g<br>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<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. marchewka z groszkiem czerwionka 150g<br>składniki: **marchewka z groszkiem gotowana iżż (pszenica)** 90%, **mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna)** 6%, **masło ekstra (mleko)** 4%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka wiśniowa 50g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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: 8 - Poniedziałek, 2026-10-26 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10%<br>2. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Pasta twarogowa 60g<br>składniki: **twaróg chudy rolmlecz (mleko)** 70%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 29%, sól morska jodowana 1%<br>5. Pomidor 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1% | 1. Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 350g<br>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%<br>2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym 300g<br>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%<br>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%<br>4. Gruszka 150g | 1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka wiejska 50g<br>4. Rzodkiewka 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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: 9 - Wtorek, 2026-10-27 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Kiełbasa krotoszyńska 50g<br>4. Ogórek 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% | 1. Grochówka 2016 350g<br>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%<br>2. Gołąbki siekane 2016 90g<br>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<br>3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50g<br>składniki: passata s 64%, olej rzepakowy uniwersalny 11%, cebula 7%, marchew 7%, **seler naciowy** 7%, czosnek 3%, pieprz czarny mielony, bazylia suszona, oregano suszone<br>4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g<br>5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150g<br>składniki: papryka czerwona 24%, papryka zielona 24%, ogórek 24%, pomidor 14%, cebula 10%, pietruszka liście 2%, cukier 2%<br>6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pasta śledziowa 60g<br>składniki: **śledź solony (ryba)** 55%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 30%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 10%, cebula 5%<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Nektarynka 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 - Środa, 2026-10-28 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka dębowa 50g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 200g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% | 1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350g<br>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%<br>2. Potrawka z kurczaka z marchewką 130g<br>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%<br>3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 250g<br>składniki: ryż biały 96%, olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>4. Surówka z białej kapusty 2016 150g<br>składniki: kapusta biała 75%, marchew 9%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, chrzan 2%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pasta tuńczykowa z jajkiem i ogórkiem kiszonym 60g<br>składniki: **serek śmietankowy naturalny łaciaty (mleko)** 45%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 30%, **tuńczyk w kawałkach w oleju słonecznikowym princes (ryba)** 20%, ogórek kwaszony 5%, pieprz czarny mielony<br>4. Ogórek 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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: 11 - Czwartek, 2026-10-29 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g<br>4. Polędwica z piersi indyka (**mleko, soja, seler** korzeniowy) 50g<br>5. Ogórek 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350g<br>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%<br>2. Udko z kurczaka pieczone 2016 130g<br>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<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Surówka z marchewki 150g<br>składniki: marchew 99%, cukier 1%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20g<br>3. Serek wiejski Krasnystaw (**mleko**) 80g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Banan 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: 12 - Piątek, 2026-10-30 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pasztet z soczewicy i marchwi 2016 60g<br>składniki: soczewica zielona nasiona suche 52%, marchew 26%, **jaja kurze całe (jaja)** 10%, **bułki pszenne zwykłe** 10%, pieprz czarny mielony 2%<br>4. Ogórek kwaszony 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2% | 1. Żurek IŻŻ (**mleko, pszenica**) 350g<br>2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g<br>3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g<br>4. surówka z kapusty kiszonej czerwionka 150g<br>składniki: kapusta kwaszona 56%, marchew 18%, cebula 11%, jabłko 11%, cukier 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>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: 13 - Sobota, 2026-10-31 | | | |
|---|---|---|---|
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14%<br>2. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>4. Szynka gotowana Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g<br>5. Pomidor 50g<br>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250g<br>składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1% | 1. Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 350g<br>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%<br>2. Fasola po bretońsku 2016 180g<br>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%<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%<br>5. Jabłko 150g | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Pieczeń myśliwska 50g<br>4. Ogórek 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach | 1. Śliwki 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** | **kolacja** | **posiłek dodatkowy** |
| 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Polędwica sopocka 60g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g<br>składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% | 1. Rosół z makaronem 2016 350g<br>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%<br>2. Schab w sosie 2016 150g<br>składniki: schab wieprzowy bez kości 100%<br>3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g<br>składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>4. Surówka z młodej kapusty 2016 150g<br>składniki: kapusta biała 92%, marchew 5%, koper ogrodowy 3%<br>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g<br>składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% | 1. Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 100g<br>2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g<br>3. Szynka pieczona 50g<br>4. Pomidor 50g<br>5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g<br>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.

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-10-19

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 659.8 | 1211.1 | 371.3 | 66.9 | 2309.3 | 114 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2765.3 | 5115.5 | 1553.6 | 282.5 | 9717.1 | 114 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 24.9 | 52.4 | 12 | 0.5 | 89.9 | 113 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 27 | 19.1 | 16.3 | 0.5 | 63.1 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 15.6 | 5.9 | 7.9 | 0 | 29.6 | 148 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2.7 | 6 | 0.3 | 0 | 9.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2.1 | 2.6 | 0.9 | 0.1 | 5.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 18.7 | 51.7 | 0 | 0 | 70.5 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 84.32 | 215.43 | 47.84 | 16.33 | 363.94 | 146 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 3.64 | 27.19 | 2.25 | 13.09 | 46.19 | 91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 10.53 | 16.17 | 7.8 | 2.7 | 37.2 | 106 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.16 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.53 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 63.31 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 658.1 | 229.34 | 628.42 | 2.7 | 1518.57 | 75 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 842.69 | 915.94 | 308.61 | 180.9 | 2248.15 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 332.2 | 122.13 | 33.49 | 5.4 | 493.23 | 60 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 547.47 | 267.39 | 194.16 | 12.15 | 1021.17 | 175 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 136.63 | 52.1 | 62.73 | 4.05 | 255.52 | 84 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 4.09 | 2.98 | 2.31 | 0.4 | 9.79 | 147 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 57.53 | 915.29 | 3.37 | 10.35 | 986.55 | 524 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 0.24 | 0 | 0 | 0.29 | 2 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.64 | 2.6 | 0.65 | 0.51 | 5.42 | 181 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.35 | 0.24 | 0.12 | 0.04 | 0.76 | 233 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.53 | 0.28 | 0.1 | 0.03 | 0.95 | 290 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.66 | 2.84 | 0.81 | 0.21 | 5.53 | 145 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.34 | 21.3 | 2.02 | 6.2 | 35.89 | 160 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.82 | 0.63 | 1.74 | 0 | 3.79 | 85 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 532.2 | 1081.6 | 443.1 | 66.9 | 2123.9 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2233.4 | 4560.4 | 1849.7 | 282.5 | 8926.2 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 22.7 | 48.3 | 12.9 | 0.5 | 84.6 | 105 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 19 | 16.9 | 23.9 | 0.5 | 60.4 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.9 | 6.2 | 9.4 | 0 | 26.7 | 133 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2.3 | 3.5 | 2.5 | 0 | 8.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.3 | 1.7 | 1.9 | 0.1 | 5.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 48.1 | 12.8 | 77.9 | 0 | 138.8 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 72.12 | 199.14 | 47.82 | 16.33 | 335.42 | 134 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 11.24 | 21.84 | 2.39 | 13.09 | 48.58 | 96 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 9.28 | 30.35 | 7.78 | 2.7 | 50.12 | 144 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.48 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.55 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 61.98 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 940.18 | 2290.48 | 844.14 | 2.7 | 4077.51 | 204 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 906.68 | 1663.93 | 397.42 | 180.9 | 3148.94 | 90 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 341.16 | 134.65 | 42.66 | 5.4 | 523.88 | 63 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 514.7 | 212.81 | 287.51 | 12.15 | 1027.17 | 178 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 109.3 | 106.69 | 72.89 | 4.05 | 292.94 | 96 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.91 | 3.32 | 2.99 | 0.4 | 9.63 | 145 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 107.86 | 40.06 | 3 | 10.35 | 161.28 | 85 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.08 | 0.03 | 2.33 | 0 | 2.45 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.76 | 2.03 | 0.93 | 0.51 | 5.24 | 175 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.23 | 0.27 | 0.16 | 0.04 | 0.7 | 214 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.63 | 0.25 | 0.27 | 0.03 | 1.18 | 361 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 3.88 | 3.99 | 2.65 | 0.21 | 10.75 | 280 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 33.71 | 24.03 | 1.79 | 6.2 | 65.76 | 293 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.61 | 6.36 | 2.34 | 0 | 10.19 | 226 |

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

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 605.9 | 802.8 | 387.9 | 67.7 | 1864.4 | 92 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2545.5 | 3356.8 | 1621.7 | 286.8 | 7811 | 92 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 21.2 | 28.7 | 11.6 | 1.2 | 62.8 | 80 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 20.2 | 37.6 | 18.4 | 0.2 | 76.5 | 109 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 12 | 10.7 | 8.4 | 0 | 31.1 | 156 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2.2 | 13.8 | 1.1 | 0.1 | 17.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.2 | 6.3 | 1.3 | 0.1 | 8.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 23.5 | 82 | 45 | 0 | 150.6 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 89.27 | 95.41 | 47.81 | 15.93 | 248.42 | 99 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 5.34 | 20.69 | 2.33 | 12.15 | 40.51 | 81 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 9.12 | 16.19 | 7.84 | 1.62 | 34.78 | 99 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.89 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 29.64 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 58.48 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 670.38 | 352.38 | 674.2 | 1.35 | 1698.32 | 86 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 859.72 | 2560.44 | 416.3 | 288.9 | 4125.37 | 118 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 396.26 | 242.84 | 41.94 | 12.15 | 693.2 | 83 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 494.57 | 517.19 | 265.17 | 37.8 | 1314.73 | 227 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 104.5 | 156.82 | 73.83 | 17.55 | 352.71 | 117 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 3.11 | 4.49 | 2.83 | 0.67 | 11.12 | 166 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 69.62 | 1810.24 | 8.66 | 15.41 | 1903.94 | 1011 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.05 | 0.13 | 0.16 | 0 | 0.35 | 4 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.26 | 7.72 | 0.77 | 1.89 | 11.65 | 388 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.25 | 0.47 | 0.14 | 0.02 | 0.89 | 272 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.59 | 0.51 | 0.19 | 0.05 | 1.36 | 411 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.7 | 10.06 | 1.6 | 0.12 | 13.51 | 353 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 7.75 | 71.42 | 2.67 | 9.24 | 91.09 | 404 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.86 | 0.97 | 1.87 | 0 | 4.24 | 94 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 646.5 | 846.7 | 486.4 | 77.7 | 2057.5 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2714.7 | 3560.6 | 2038.5 | 328.7 | 8642.5 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 27.1 | 46.5 | 32.1 | 0.8 | 106.7 | 133 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 22.9 | 24.4 | 19.5 | 0.2 | 67.2 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 12.4 | 4.5 | 9.4 | 0 | 26.5 | 132 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 4.2 | 10.9 | 3.1 | 0 | 18.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.5 | 6.3 | 2.3 | 0.1 | 10.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 50.9 | 136.2 | 53.4 | 0 | 240.6 | 80 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 87.17 | 117.54 | 49.78 | 19.44 | 273.95 | 110 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 3.75 | 21.92 | 3.2 | 13.36 | 42.24 | 84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 8.93 | 14.9 | 8.73 | 2.83 | 35.4 | 102 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.35 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.34 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 58.31 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 880.52 | 584.59 | 545.63 | 2.7 | 2013.45 | 100 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 983.95 | 2302.97 | 576.07 | 159.3 | 4022.3 | 115 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 383.33 | 141.68 | 47.75 | 16.2 | 588.97 | 71 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 564.57 | 401.91 | 335.1 | 20.25 | 1321.84 | 227 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 113.2 | 121.84 | 81.45 | 10.8 | 327.3 | 108 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 3.55 | 5.83 | 3.26 | 0.4 | 13.05 | 195 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 67.98 | 1364.86 | 4.68 | 5.96 | 1443.49 | 766 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.27 | 1.44 | 1.06 | 0 | 2.79 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.28 | 4.03 | 1.02 | 0.42 | 6.77 | 226 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.62 | 0.36 | 0.18 | 0.02 | 1.2 | 365 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.64 | 0.43 | 0.23 | 0.04 | 1.36 | 413 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 4.43 | 10.66 | 5.54 | 0.11 | 20.76 | 543 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.86 | 34.51 | 2.8 | 3.57 | 47.77 | 212 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.44 | 1.62 | 1.51 | 0 | 5.03 | 111 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 496.6 | 1032.1 | 438 | 66.9 | 2033.8 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2082.9 | 4330.6 | 1827.1 | 282.5 | 8523.1 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 20.8 | 48.5 | 8.7 | 0.5 | 78.6 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 18.4 | 37.8 | 24.4 | 0.5 | 81.2 | 116 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.7 | 11.6 | 15.1 | 0 | 37.6 | 188 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2 | 15.6 | 0.3 | 0 | 18 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.1 | 7.7 | 0.9 | 0.1 | 10 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 21.3 | 114 | 0 | 0 | 135.4 | 45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 66.53 | 133.08 | 49.81 | 16.33 | 265.77 | 106 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 4.9 | 6.48 | 4.48 | 13.09 | 28.96 | 58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 9.32 | 17.61 | 8.1 | 2.7 | 37.74 | 108 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.97 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 57.33 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 640.18 | 254.77 | 609.93 | 2.7 | 1507.59 | 75 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 823.57 | 2985.01 | 378.14 | 180.9 | 4367.62 | 125 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 354.09 | 166.82 | 30.46 | 5.4 | 556.79 | 67 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 437.23 | 707.69 | 193.06 | 12.15 | 1350.14 | 232 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 100.48 | 196.68 | 62.66 | 4.05 | 363.88 | 120 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.71 | 8.65 | 2.44 | 0.4 | 14.22 | 214 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 109.45 | 770.6 | 8.62 | 10.35 | 899.03 | 477 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.05 | 1.15 | 0 | 0 | 1.2 | 13 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.77 | 5.34 | 1.02 | 0.51 | 8.65 | 288 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.21 | 1.22 | 0.13 | 0.04 | 1.62 | 491 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.77 | 0.73 | 0.1 | 0.03 | 1.65 | 500 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.7 | 9.47 | 1.15 | 0.21 | 12.54 | 327 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 33.9 | 36.46 | 5.17 | 6.2 | 81.76 | 364 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.77 | 0.7 | 1.69 | 0 | 3.76 | 84 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 655.6 | 693.1 | 344.5 | 131.3 | 1824.6 | 89 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2752 | 2906.5 | 1443.3 | 556.6 | 7658.5 | 89 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 27.9 | 35.5 | 11.9 | 1.3 | 76.8 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 23 | 25.5 | 13.4 | 0.4 | 62.3 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 11.5 | 6.2 | 7.7 | 0.1 | 25.7 | 129 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.9 | 9.6 | 0.6 | 0 | 12.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.8 | 4.7 | 1 | 0 | 7.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 18.5 | 175.8 | 20.8 | 0 | 215.2 | 72 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 89.79 | 87.75 | 48.06 | 31.72 | 257.33 | 103 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 2.65 | 22.55 | 2.84 | 25.92 | 53.98 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 11.28 | 15.09 | 8.1 | 2.29 | 36.77 | 105 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.89 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.64 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.47 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1075.18 | 744.68 | 636.01 | 1.35 | 2457.24 | 123 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 728.65 | 2197.69 | 517.49 | 533.25 | 3977.08 | 114 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 317.47 | 198.1 | 32.52 | 8.1 | 556.21 | 67 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 510.94 | 357.82 | 267.22 | 27 | 1163 | 201 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 122 | 134.35 | 74.55 | 44.55 | 375.46 | 124 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 3.88 | 5.08 | 2.69 | 0.54 | 12.2 | 182 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 48.68 | 1478.72 | 12.52 | 10.12 | 1550.06 | 823 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 0.68 | 0.02 | 0 | 0.76 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 0.8 | 5.28 | 1.03 | 0.28 | 7.4 | 246 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.21 | 0.4 | 0.15 | 0.04 | 0.82 | 250 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.48 | 0.58 | 0.16 | 0.12 | 1.36 | 414 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.86 | 5.42 | 3.29 | 0.63 | 11.21 | 294 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 1.43 | 57.94 | 5.17 | 6.07 | 70.62 | 314 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.98 | 2.06 | 1.76 | 0 | 6.14 | 136 |

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-10-25

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 550.7 | 1058.5 | 353.2 | 66.9 | 2029.5 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2310.7 | 4439 | 1479.6 | 282.5 | 8512 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 18 | 51.1 | 12.3 | 0.5 | 82.1 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 21.9 | 41.9 | 14 | 0.5 | 78.5 | 112 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 11.7 | 10.4 | 7.6 | 0 | 29.8 | 149 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 3.9 | 18.8 | 0.3 | 0 | 23.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.2 | 9.5 | 0.9 | 0.1 | 11.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 211.6 | 177.4 | 0 | 0 | 389 | 130 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 72.46 | 126.72 | 48.3 | 16.33 | 263.82 | 105 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 8.72 | 10.46 | 2.85 | 13.09 | 35.13 | 70 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 4.6 | 15 | 8.1 | 2.7 | 30.4 | 87 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.42 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 28.67 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 58.91 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 589.1 | 380.65 | 856.53 | 2.7 | 1828.98 | 91 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 535.26 | 2274.18 | 378.14 | 180.9 | 3368.48 | 96 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 303.15 | 148.06 | 30.46 | 5.4 | 487.09 | 59 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 366.87 | 664.23 | 193.06 | 12.15 | 1236.32 | 213 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 53.01 | 153.73 | 62.66 | 4.05 | 273.47 | 91 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.21 | 6.19 | 2.44 | 0.4 | 11.26 | 169 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 170.25 | 1190.57 | 8.62 | 10.35 | 1379.8 | 732 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.96 | 2.39 | 0 | 0 | 3.36 | 34 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 0.58 | 6.16 | 1.02 | 0.51 | 8.28 | 275 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.18 | 1.05 | 0.13 | 0.04 | 1.41 | 430 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.68 | 0.62 | 0.1 | 0.03 | 1.45 | 440 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 0.69 | 16.3 | 1.15 | 0.21 | 18.37 | 480 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.87 | 27.43 | 5.17 | 6.2 | 41.7 | 186 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.63 | 1.05 | 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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 596.3 | 930.4 | 450.7 | 66.9 | 2044.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2509.4 | 3919.7 | 1887.1 | 282.5 | 8598.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 21.8 | 46.2 | 16.2 | 0.5 | 84.9 | 106 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 18.1 | 22 | 22.4 | 0.5 | 63.1 | 91 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.8 | 8.2 | 10.8 | 0 | 29.9 | 149 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.8 | 8.1 | 4.6 | 0 | 14.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 0.9 | 3 | 0.6 | 0.1 | 4.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 19.3 | 98.4 | 25.6 | 0 | 143.5 | 48 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 88.92 | 143.84 | 46.59 | 16.33 | 295.69 | 118 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 5.62 | 24.96 | 2.85 | 13.09 | 46.53 | 93 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 4.94 | 14.28 | 1.12 | 2.7 | 23.05 | 66 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.17 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 61.78 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 776.76 | 1578.61 | 982.08 | 2.7 | 3340.16 | 167 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 605.75 | 1404.51 | 271.04 | 180.9 | 2462.2 | 70 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 317.43 | 175.71 | 19.21 | 5.4 | 517.76 | 62 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 305.05 | 486.46 | 96.31 | 12.15 | 899.97 | 156 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 56.68 | 129.49 | 13.61 | 4.05 | 203.83 | 68 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 1.63 | 3.4 | 0.91 | 0.4 | 6.35 | 95 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 59.57 | 66.01 | 7.72 | 10.35 | 143.66 | 76 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 0.32 | 0.27 | 0 | 0.64 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 0.68 | 2.86 | 0.1 | 0.51 | 4.17 | 140 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.2 | 0.2 | 0.28 | 0.04 | 0.73 | 223 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.45 | 0.45 | 0.1 | 0.03 | 1.04 | 318 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.23 | 6.3 | 2.27 | 0.21 | 10.02 | 262 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.66 | 36.42 | 4.63 | 6.2 | 53.93 | 241 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.15 | 4.38 | 2.72 | 0 | 8.35 | 186 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 502.6 | 842.3 | 401.1 | 67.7 | 1813.9 | 90 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2108.9 | 3536.4 | 1677.3 | 286.8 | 7609.5 | 90 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 21.2 | 28.7 | 13.5 | 1.2 | 64.7 | 82 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 18.5 | 27.2 | 18.7 | 0.2 | 64.8 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.6 | 10.2 | 8.9 | 0 | 29.7 | 149 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.7 | 9.5 | 3.2 | 0.1 | 14.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1 | 5.2 | 1.8 | 0.1 | 8.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 17.2 | 45.9 | 66.9 | 0 | 130.1 | 43 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 66.82 | 129.89 | 48.63 | 15.93 | 261.28 | 104 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 8.54 | 14.55 | 3.17 | 12.15 | 38.41 | 76 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 8.47 | 18.91 | 8.14 | 1.62 | 37.15 | 106 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.81 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 27.02 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.17 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 855.86 | 219.53 | 2198.61 | 1.35 | 3275.35 | 164 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 611.04 | 2655.98 | 480.82 | 288.9 | 4036.75 | 115 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 287.67 | 144.3 | 64.89 | 12.15 | 509.02 | 61 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 379.11 | 482.15 | 327.71 | 37.8 | 1226.78 | 212 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 87.03 | 171.37 | 77 | 17.55 | 352.96 | 117 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.37 | 5.67 | 3.08 | 0.67 | 11.81 | 177 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 47.85 | 915.75 | 8.8 | 15.41 | 987.82 | 524 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 0.61 | 2.95 | 0 | 3.61 | 36 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 0.77 | 6.17 | 1.62 | 1.89 | 10.47 | 349 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.19 | 0.71 | 0.15 | 0.02 | 1.09 | 331 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.44 | 0.48 | 0.26 | 0.05 | 1.25 | 379 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.01 | 8.07 | 2.01 | 0.12 | 11.23 | 294 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.87 | 76.12 | 5.28 | 9.24 | 93.53 | 415 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.37 | 0.6 | 6.1 | 0 | 8.18 | 182 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 470.3 | 1448.9 | 409.4 | 66.9 | 2395.6 | 118 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 1972.9 | 6105.4 | 1710.1 | 282.5 | 10071 | 118 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 18.6 | 56.4 | 11.2 | 0.5 | 86.9 | 109 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 17.4 | 35.8 | 20.7 | 0.5 | 74.6 | 107 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 9.9 | 6.2 | 11.9 | 0 | 28.2 | 141 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.4 | 17.3 | 0.8 | 0 | 19.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1 | 8.4 | 1 | 0.1 | 10.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 13.7 | 102.5 | 45.4 | 0 | 161.7 | 54 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 63.87 | 232.75 | 48.4 | 16.33 | 361.37 | 144 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 7.86 | 6.83 | 2.94 | 13.09 | 30.74 | 62 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 8.65 | 15.4 | 7.79 | 2.7 | 34.55 | 99 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.42 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 27.14 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 61.44 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 910.58 | 349.24 | 562.32 | 2.7 | 1824.85 | 91 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 620.95 | 1797.41 | 327.39 | 180.9 | 2926.66 | 83 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 233.29 | 150.11 | 39.77 | 5.4 | 428.58 | 52 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 341.18 | 571.57 | 220.96 | 12.15 | 1145.87 | 198 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 81.86 | 112.26 | 65.43 | 4.05 | 263.62 | 87 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.46 | 4.55 | 2.61 | 0.4 | 10.03 | 150 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 44.51 | 663.31 | 3.38 | 10.35 | 721.55 | 383 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.03 | 0.32 | 0.21 | 0 | 0.58 | 5 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.12 | 6.76 | 0.72 | 0.51 | 9.12 | 303 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.19 | 0.62 | 0.12 | 0.04 | 0.99 | 300 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.38 | 0.38 | 0.17 | 0.03 | 0.96 | 294 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.31 | 6.65 | 0.82 | 0.21 | 9.01 | 236 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.03 | 43.02 | 1.85 | 6.2 | 57.12 | 254 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.52 | 0.97 | 1.56 | 0 | 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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 645.6 | 684.1 | 415.3 | 131.3 | 1876.5 | 93 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2707.4 | 2858.9 | 1736 | 556.6 | 7859.1 | 93 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 26 | 32.6 | 13 | 1.3 | 73 | 92 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 25.1 | 32.6 | 20.1 | 0.4 | 78.3 | 113 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 13.8 | 7.1 | 12.3 | 0.1 | 33.5 | 168 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2.7 | 14.8 | 0.3 | 0 | 17.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2 | 7.6 | 0.9 | 0 | 10.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 18.7 | 115.4 | 0 | 0 | 134.2 | 44 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 83.84 | 72.79 | 49.5 | 31.72 | 237.87 | 95 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 3.31 | 18.81 | 3.92 | 25.92 | 51.97 | 104 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 10.21 | 15.63 | 8.1 | 2.29 | 36.24 | 104 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.96 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 31.12 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 55.92 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 861.95 | 517.7 | 588.33 | 1.35 | 1969.34 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 772.04 | 2308.15 | 378.14 | 533.25 | 3991.58 | 114 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 334.9 | 166.59 | 30.46 | 8.1 | 540.06 | 65 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 548.37 | 531.93 | 193.06 | 27 | 1300.36 | 225 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 136.63 | 139.69 | 62.66 | 44.55 | 383.54 | 127 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 3.95 | 4 | 2.44 | 0.54 | 10.95 | 164 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 51.91 | 1477.56 | 8.62 | 10.12 | 1548.23 | 823 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 0.56 | 0 | 0 | 0.6 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.27 | 5.53 | 1.02 | 0.28 | 8.12 | 270 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.34 | 0.42 | 0.13 | 0.04 | 0.95 | 290 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.53 | 0.56 | 0.1 | 0.12 | 1.32 | 402 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.32 | 8.91 | 1.15 | 0.63 | 12.03 | 315 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.97 | 31.55 | 5.17 | 6.07 | 45.77 | 203 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.39 | 1.43 | 1.63 | 0 | 4.92 | 110 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 556.3 | 929.4 | 407.3 | 66.9 | 1960.1 | 96 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2337 | 3901.1 | 1702.2 | 282.5 | 8222.9 | 96 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 21.2 | 31.4 | 12.8 | 0.5 | 66.1 | 83 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 18.4 | 32.6 | 19.8 | 0.5 | 71.4 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.4 | 6.8 | 12.4 | 0 | 29.8 | 148 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 2 | 14.8 | 0.3 | 0 | 17.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.1 | 8.5 | 0.9 | 0.1 | 10.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 37.7 | 89.1 | 0 | 0 | 126.8 | 43 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 80.94 | 135.77 | 48.41 | 16.33 | 281.46 | 112 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 3.95 | 11.08 | 2.86 | 13.09 | 30.99 | 62 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 9.09 | 16.7 | 8.1 | 2.7 | 36.6 | 105 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 28.13 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.71 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 876.13 | 419.24 | 550.69 | 2.7 | 1848.77 | 93 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 659.84 | 2600.76 | 378.17 | 180.9 | 3819.67 | 109 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 303.81 | 116.13 | 31.44 | 5.4 | 456.79 | 55 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 405.48 | 595.87 | 193.06 | 12.15 | 1206.58 | 208 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 107.33 | 185.59 | 63.03 | 4.05 | 360.01 | 118 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 2.72 | 5.61 | 2.48 | 0.4 | 11.23 | 168 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 258.07 | 32.44 | 8.62 | 10.35 | 309.49 | 164 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.13 | 1.53 | 0 | 0 | 1.67 | 16 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 0.82 | 5.54 | 1.02 | 0.51 | 7.9 | 264 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.2 | 0.44 | 0.13 | 0.04 | 0.82 | 251 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.48 | 0.45 | 0.1 | 0.03 | 1.08 | 329 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 1.13 | 8.15 | 1.15 | 0.21 | 10.66 | 279 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.24 | 19.46 | 5.17 | 6.2 | 33.09 | 148 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.43 | 1.16 | 1.52 | 0 | 4.62 | 103 |

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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 622.7 | 1461.3 | 373.8 | 65.7 | 2523.6 | 124 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2615.8 | 6124.3 | 1565.1 | 277.8 | 10583.1 | 124 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 26.4 | 50.8 | 12.8 | 0.8 | 91 | 114 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 19.7 | 56.6 | 15.8 | 0.4 | 92.7 | 133 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 10.9 | 7.1 | 8.3 | 0 | 26.5 | 133 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.9 | 29.6 | 0.3 | 0 | 31.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.8 | 13.4 | 0.9 | 0.1 | 16.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 18.5 | 30.2 | 0 | 0 | 48.7 | 16 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 90.6 | 202.65 | 48.75 | 15.79 | 357.8 | 142 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 4.18 | 26.93 | 2.22 | 11.88 | 45.22 | 90 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 11.82 | 31.22 | 7.78 | 2.16 | 52.99 | 151 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.4 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 26.82 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.78 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1220.98 | 2697.52 | 808.38 | 2.7 | 4729.59 | 236 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 855.55 | 2575.64 | 307.49 | 280.8 | 4019.48 | 115 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 321.52 | 192.33 | 33.16 | 21.6 | 568.63 | 69 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 520.39 | 659.31 | 193.96 | 27 | 1400.67 | 242 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 125.6 | 226.94 | 62.66 | 10.8 | 426.01 | 142 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 4.1 | 8.62 | 2.31 | 0.67 | 15.71 | 236 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 57.3 | 54.1 | 3 | 5.85 | 120.26 | 64 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.04 | 1.08 | 0 | 0 | 1.13 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.23 | 10.23 | 0.65 | 0.9 | 13.02 | 434 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.24 | 0.85 | 0.12 | 0.07 | 1.28 | 390 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.49 | 0.68 | 0.1 | 0.04 | 1.33 | 404 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 2.28 | 9.71 | 0.81 | 0.62 | 13.43 | 351 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.61 | 31.5 | 1.79 | 3.51 | 43.42 | 193 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.39 | 7.49 | 2.24 | 0 | 11.82 | 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 | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 547.4 | 903.6 | 373.2 | 66.9 | 1891.3 | 93 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 2294.7 | 3799.5 | 1561.6 | 282.5 | 7938.5 | 93 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 24 | 60.8 | 12 | 0.5 | 97.5 | 122 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 22 | 27.4 | 16.4 | 0.5 | 66.4 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 11.8 | 7.6 | 7.9 | 0 | 27.5 | 137 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 4.1 | 7.8 | 0.3 | 0 | 12.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 1.4 | 4.8 | 0.9 | 0.1 | 7.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 51.2 | 101.2 | 0 | 0 | 152.5 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 67.58 | 110.11 | 48.3 | 16.33 | 242.33 | 97 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 9.5 | 7.11 | 2.8 | 13.09 | 32.52 | 65 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 8.78 | 13.61 | 8.1 | 2.7 | 33.2 | 95 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15.18 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 27.62 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 57.21 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 920.93 | 271.56 | 631.53 | 2.7 | 1826.72 | 92 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 883.65 | 2085.49 | 378.14 | 180.9 | 3528.19 | 101 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 293.07 | 181.34 | 30.46 | 5.4 | 510.28 | 62 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 495.93 | 499.51 | 193.06 | 12.15 | 1200.66 | 207 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 99.45 | 130.85 | 62.66 | 4.05 | 297.02 | 98 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 3.1 | 4.78 | 2.44 | 0.4 | 10.73 | 162 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 53.48 | 1293.01 | 8.62 | 10.35 | 1365.47 | 725 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.3 | 1.65 | 0 | 0 | 1.96 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 1.23 | 4.52 | 1.02 | 0.51 | 7.3 | 243 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 0.63 | 0.49 | 0.13 | 0.04 | 1.31 | 398 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 0.54 | 0.49 | 0.1 | 0.03 | 1.17 | 357 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 4.7 | 11.65 | 1.15 | 0.21 | 17.73 | 463 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 6.25 | 56.55 | 5.17 | 6.2 | 74.19 | 330 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.55 | 0.75 | 1.75 | 0 | 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.

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2025 | 2053.5 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8473 | 8619.5 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 80 | 81.8 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 70 | 71.5 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 20 | 29.5 | 147 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 16.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.19 | 9.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 159.8 | 53 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 251.25 | 289.03 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 50.25 | 40.85 | 81 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 35 | 36.87 | 106 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 60 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2422.6 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 3574.46 | 102 |
| Wapń [mg] | 10% | 833.33 | 530.75 | 64 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 1201.09 | 207 |
| Magnez [mg] | 10% | 302.5 | 323.45 | 107 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.67 | 11.29 | 169 |
| Witamina A [µg] | 25% | 188.33 | 965.76 | 513 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.53 | 15 |
| witamina E [mg] | 30% | 3 | 8.11 | 270 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.33 | 1.04 | 317 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.33 | 1.25 | 379 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.83 | 12.63 | 330 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 59.69 | 266 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.05 | 135 |

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.