Plan żywieniowy: Żory dieta łatwostrawna 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]** **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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Pasta twarogowa 60g składniki: **twaróg chudy rolmlecz (mleko)** 70%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 29%, sól morska jodowana 1% 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Pomidor 50g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	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. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Szynka pieczona 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Sałata 15g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	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 pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Kiełbasa szynkowa z indyka 50g 5. Pomidor 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami bez glutenu 2016 350g składniki: ziemniaki średnie 58%, burak 20%, marchew 9%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 6%, por 3%, mąka ryżowa s 2%, **masło ekstra (mleko)** 1%, cytryna 1%, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony 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 jęczmienna wiejska Cenos 230g 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. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 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 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**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, ryż biały 10% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Pasta twarogowa 60g składniki: **twaróg chudy rolmlecz (mleko)** 70%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 29%, sól morska jodowana 1% 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Pomidor 50g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa koperkowa z makaronem 2016 350g składniki: porcja rosołowa z kurczaka 23%, marchew 23%, pietruszka korzeń 12%, **seler korzeniowy** 12%, por 12%, **makaron bezjajeczny (mąka pszenna)** 12%, koper ogrodowy 7%, pieprz czarny mielony 1% 2. Filet z kurczaka pieczony na parze 100g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 96%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Szpinak 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Sałata 15g 5. 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% 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	1. Mandarynki 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 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Polędwica sopocka 50g 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Pomidor 50g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200g 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. Buraki gotowane doprawiane 2016 150g składniki: burak 94%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, cukier 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. 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% 5. Sałata 15g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	1. Pomarańcza 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 pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 15g 3. pasta z białek 60g [składniki: białko jaja] 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Sałata 15g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2% 7. Pomidor 35g	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 z rusztu IŻŻ (**mleko, ryba**) 100g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka z pomidorów 150g składniki: pomidor 85%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Serek puszysty naturalny Łaciaty (**mleko**) 60g 5. Pomidor 50g 6. 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: 6 - Sobota, 2026-10-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. szynka Jana 50g 5. Pomidor 50g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 200g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	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. Potrawka z kurczaka z marchewką 180g 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. 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. Marchewka gotowana 150g składniki: marchew 95%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Szynka delikatesowa z kurczaka 50g 4. Sałata 15g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 6. Pomidor 35g	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 pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Polędwica sopocka 50g 5. Sałata 15g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2% 7. Pomidor 35g	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 130g składniki: schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Marchewka gotowana 150g składniki: marchew 95%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka wiśniowa 50g 5. Pomidor 50g 6. 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: 8 - Poniedziałek, 2026-10-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Pasta twarogowa 60g składniki: **twaróg chudy rolmlecz (mleko)** 70%, **jogurt naturalny 2,8% (mleko)** 29%, sól morska jodowana 1% 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Pomidor 50g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 350g składniki: ziemniaki średnie 48%, skrzydło indyka 11%, marchew 11%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 6%, pietruszka korzeń 5%, **seler korzeniowy** 5%, por 5%, koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3% 2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym łatwostrawny 300g składniki: **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 45%, mięso z piersi indyka bez skóry 27%, brokuły 15%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 10%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 4. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka wiejska 50g 5. Sałata 15g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	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: 9 - Wtorek, 2026-10-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Sałata 15g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2% 7. Pomidor 35g	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (**pszenica, seler** korzeniowy) 350g 2. Pulpet mięsno - ryżowy w sosie pomidorowym łatwostrawny 130g składniki: schab wieprzowy bez kości 44%, ryż biały 25%, koncentrat pomidorowy 30% 15%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 5%, marchew 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, pietruszka korzeń 2%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1% 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 4. Szpinak 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka z indyka 40g 5. Pomidor 50g 6. 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: 10 - Środa, 2026-10-28			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Szynka dębowa 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Pomidor 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **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. Jabłko 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. pasta z białek 60g [składniki: białko jaja] 5. Sałata 15g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	1. Mandarynki 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 składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Polędwica z piersi indyka (**mleko, soja, seler** korzeniowy) 50g 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Sałata 15g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 8. Pomidor 35g	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 na parze 130g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 91%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1%, zioła prowansalskie 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Brokuły 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Serek wiejski lekki Krasnystaw (**mleko**) 60g 5. Pomidor 50g 6. 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: 12 - Piątek, 2026-10-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Szynka z piersi kurczaka 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Sałata 15g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2% 7. Pomidor 35g	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (**pszenica, seler** korzeniowy) 350g 2. Dorsz z rusztu IŻŻ (**mleko, ryba**) 100g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 4. Szpinak 150g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 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 60g 6. 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: 13 - Sobota, 2026-10-31			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 86%, płatki **jęczmienne** 14% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Szynka gotowana Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g 5. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 6. Pomidor 50g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata saga czarna w torebkach 1%, cytryna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 2016 350g składniki: kurczak tuszka 27%, marchew 15%, kalafior 11%, kapusta włoska 8%, pietruszka korzeń 7%, brokuły 7%, ryż biały 5%, **seler korzeniowy** 5%, por 5%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 4%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 4%, pietruszka liście 3% 2. Gulasz ze schabu 200g 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. 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. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka z indyka 50g 5. Sałata 15g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach 7. Pomidor 35g	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: 14 - Niedziela, 2026-11-01			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Polędwica sopocka 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Pomidor 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **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. Buraki z jabłkami 2016 150g składniki: burak 86%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cukier 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Szynka pieczona 50g 5. Pomidor 50g 6. 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.

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	718.9	1211.1	483	66.9	2480.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	3025.9	5115.5	2029.6	282.5	10453.7	123
Białko [g]	10%	80	30.1	52.4	17	0.5	100.1	126
Tłuszcz [g]	10%	70	22.1	19.1	18	0.5	59.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.5	5.9	8.3	0	25.8	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	6	0.6	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	2.6	0.6	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	101.6	215.43	63.71	16.33	397.08	158
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	6	27.19	2.88	13.09	49.19	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	3.82	16.17	1.42	2.7	24.11	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.41
Sód [mg]	10%	2000	983.88	229.34	839.88	2.7	2055.81	102
Potas [mg]	10%	3500	643.75	915.94	159.26	180.9	1899.86	54
Wapń [mg]	10%	833.33	315.92	122.13	17.19	5.4	460.64	56
Fosfor [mg]	10%	580	398.51	267.39	44.11	12.15	722.17	125
Magnez [mg]	10%	302.5	87.22	52.1	13.75	4.05	157.12	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.47	2.98	0.89	0.4	6.76	101
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.53	915.29	7.49	10.35	990.68	526
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.24	0.05	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	3	1.33	2.6	0.63	0.51	5.08	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.29	0.24	0.06	0.04	0.64	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.28	0.05	0.03	0.84	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.3	2.84	0.69	0.21	5.05	132
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.34	21.3	4.49	6.2	38.36	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	0.63	2.33	0	5.13	115

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	634.7	1143	466.4	66.9	2311.2	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2671.4	4815.6	1962.8	282.5	9732.4	113
Białko [g]	10%	80	27.7	48.5	17.9	0.5	94.8	119
Tłuszcz [g]	10%	70	20.2	22	14.9	0.5	57.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.9	9.6	8.2	0	28.9	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	5	0.6	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	1.8	0.6	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45	28	0	0	73.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	86.54	202.5	65.69	16.33	371.07	148
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.45	18.88	5.22	13.09	41.65	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.1	29.79	1.39	2.7	35.98	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.2
Sód [mg]	10%	2000	1236.3	1057.58	876.47	2.7	3173.07	159
Potas [mg]	10%	3500	666.52	1625.48	179.24	180.9	2652.15	75
Wapń [mg]	10%	833.33	278.65	132.68	15.16	5.4	431.9	52
Fosfor [mg]	10%	580	328.75	201.46	44.11	12.15	586.48	102
Magnez [mg]	10%	302.5	54.37	94.57	13.61	4.05	166.61	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.25	3.33	0.87	0.4	5.86	88
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.61	452.09	8.62	10.35	525.69	279
Witamina D [µg]	10%	10	0.12	0.08	0.05	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	3	0.84	1.97	0.71	0.51	4.04	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.15	0.26	0.06	0.04	0.53	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.24	0.04	0.03	0.79	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.23	3.76	0.79	0.21	8	209
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.3	22.52	5.17	6.2	40.2	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.43	2.93	2.43	0	7.93	177

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	683.6	632.8	515.1	61	1892.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2879.6	2666.4	2162.2	257.7	7966	93
Białko [g]	10%	80	28	49.8	17.8	0.8	96.6	120
Tłuszcz [g]	10%	70	19.9	12.7	21.2	0.2	54.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.2	1.1	9	0	21.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	5.3	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	3.9	1.1	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	50.1	54.1	0	123.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	98.9	86.78	63.83	15.11	264.63	105
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	5.76	7.68	3.02	12.42	28.89	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.04	14.36	1.48	2.56	20.46	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	10%	2000	987.44	318.59	938.06	1.35	2245.46	112
Potas [mg]	10%	3500	551.84	2239.99	289.84	255.15	3336.82	95
Wapń [mg]	10%	833.33	309.46	236.6	27.72	40.5	614.29	73
Fosfor [mg]	10%	580	289.54	506.17	129.56	24.3	949.57	163
Magnez [mg]	10%	302.5	46.28	191.12	27.15	22.95	287.51	95
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	7.67	1.52	0.4	10.93	164
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.25	1194.41	14.3	34.65	1302.61	691
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0	0.24	0	0.34	3
witamina E [mg]	30%	3	0.91	5.26	0.76	0.21	7.16	240
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.16	0.56	0.09	0.12	0.94	288
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.62	0.16	0.02	1.25	382
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.23	15.55	1.65	0.25	18.69	488
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	77.83	5.54	20.79	110.56	491
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	0.88	2.6	0	5.61	125

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	719.6	846.7	598.5	63.1	2228.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	3027.6	3560.6	2516.1	266.8	9371.2	111
Białko [g]	10%	80	30.2	46.5	37.1	1.2	115.2	144
Tłuszcz [g]	10%	70	23.8	24.4	21.3	0.2	69.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	12.3	4.5	9.8	0	26.8	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.2	10.9	3.4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	6.3	2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	53.4	0	237.4	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	97.12	117.54	65.73	15.25	295.65	118
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.95	21.92	3.86	11.74	41.49	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.08	14.9	2.37	2.56	21.93	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.25
Sód [mg]	10%	2000	1070.89	584.59	757.13	4.05	2416.67	121
Potas [mg]	10%	3500	721.31	2302.97	427.84	247.05	3699.19	106
Wapń [mg]	10%	833.33	317.39	141.68	31.78	44.55	535.41	64
Fosfor [mg]	10%	580	376.35	401.91	185.25	31.05	994.57	171
Magnez [mg]	10%	302.5	58.02	121.84	32.54	16.2	228.61	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.85	5.83	1.84	0.54	10.07	151
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	1364.86	9.18	55.12	1488.27	790
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	1.44	1.12	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	3	0.94	4.03	1	0.19	6.18	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.53	0.36	0.13	0.09	1.13	342
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.51	0.43	0.18	0.03	1.17	356
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4	10.66	5.42	0.25	20.35	533
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	34.51	5.5	33.07	79.49	352
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.62	2.1	0.01	6.04	133

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (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	456.2	576.6	558.4	66.9	1658.2	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	1915.9	2422.7	2338.7	282.5	6960	82
Białko [g]	10%	80	15.7	36	13.8	0.5	66.2	83
Tłuszcz [g]	10%	70	17.7	16.9	27.1	0.5	62.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.3	3.9	16.6	0	30.9	155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	7	0.6	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	4.2	0.6	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	90.4	0	0	108	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	59.01	76.68	65.33	16.33	217.35	87
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.48	12.58	4.75	13.09	33.91	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	1.52	13.55	1.39	2.7	19.17	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.84
Sód [mg]	10%	2000	581.96	284.41	775.62	2.7	1644.7	82
Potas [mg]	10%	3500	433.6	2674.25	179.24	180.9	3468	98
Wapń [mg]	10%	833.33	272.94	120.89	15.16	5.4	414.39	51
Fosfor [mg]	10%	580	209.55	486.93	44.11	12.15	752.74	130
Magnez [mg]	10%	302.5	32.77	142.83	13.61	4.05	193.27	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.62	4.08	0.87	0.4	5.98	89
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.45	1669.06	8.62	10.35	1741.49	924
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.15	0.05	0	1.26	14
witamina E [mg]	30%	3	0.55	5.07	0.71	0.51	6.85	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.1	0.45	0.06	0.04	0.67	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.38	0.35	0.04	0.03	0.81	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.64	9.13	0.79	0.21	10.79	283
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	52.95	5.17	6.2	69.93	311
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.79	2.15	0	4.11	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: 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	779.9	728.3	378.2	131.3	2017.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	3290.7	3051.8	1599.4	556.6	8498.6	100
Białko [g]	10%	80	38.7	44.3	18.8	1.3	103.3	129
Tłuszcz [g]	10%	70	16.9	28.3	5.8	0.4	51.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	6.7	5.5	1.4	0.1	13.8	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.3	12.6	1.4	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	6.9	1.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.2	271.1	32.8	0	336.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	120.93	81.98	63.33	31.72	297.98	119
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	8.92	15.01	2.78	25.92	52.64	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	5.64	16.16	1.42	2.29	25.53	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.13
Sód [mg]	10%	2000	1366.72	637.5	982.53	1.35	2988.1	149
Potas [mg]	10%	3500	898.02	2526.92	308.21	533.25	4266.41	122
Wapń [mg]	10%	833.33	507.66	195.39	22.14	8.1	733.29	88
Fosfor [mg]	10%	580	519.31	373.55	135.46	27	1055.33	182
Magnez [mg]	10%	302.5	95.3	137.6	27.25	44.55	304.71	101
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	5.13	1.39	0.54	9.58	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	92.72	1457.24	13.87	10.12	1573.96	835
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.68	0.11	0	0.93	9
witamina E [mg]	30%	3	1	5.79	0.72	0.28	7.8	260
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.22	0.42	0.09	0.04	0.8	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.71	0.56	0.14	0.12	1.55	471
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.08	5.83	1.98	0.63	10.54	275
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.19	45.04	4.49	6.07	62.81	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	1.77	2.72	0	7.47	166

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	642.4	921.6	463.5	66.9	2094.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2700.7	3871.8	1949.5	282.5	8804.6	104
Białko [g]	10%	80	27.2	56.6	17.2	0.5	101.6	128
Tłuszcz [g]	10%	70	22.9	30.2	15.7	0.5	69.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.9	7.3	8	0	27.4	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	10.3	0.6	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	6	0.6	0.1	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.5	101.2	0	0	146.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	82.91	113.06	63.87	16.33	276.18	110
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	9.52	12.89	3.17	13.09	38.68	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.11	14.8	1.39	2.7	21.01	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.21
Sód [mg]	10%	2000	1061.96	339.72	1065.42	2.7	2469.81	123
Potas [mg]	10%	3500	631.11	2131.66	179.24	180.9	3122.92	89
Wapń [mg]	10%	833.33	278.45	139.8	15.16	5.4	438.82	53
Fosfor [mg]	10%	580	327.36	497.13	44.11	12.15	880.76	152
Magnez [mg]	10%	302.5	48.47	133.84	13.61	4.05	199.98	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.45	4.93	0.87	0.4	7.67	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.35	1180.24	8.62	10.35	1251.57	665
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	1.65	0.05	0	2.02	21
witamina E [mg]	30%	3	0.82	4.31	0.71	0.51	6.36	212
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.49	0.46	0.06	0.04	1.07	325
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.48	0.04	0.03	1.03	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.68	11.76	0.79	0.21	16.46	430
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.57	28.22	5.17	6.2	45.18	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.94	2.95	0	6.17	137

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	686.9	967.4	538.9	67.7	2261.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2893.1	4078.5	2260.4	286.8	9519.1	112
Białko [g]	10%	80	28.6	43	18.4	1.2	91.3	115
Tłuszcz [g]	10%	70	20.1	21.1	23.6	0.2	65.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.2	6.6	11.1	0	29	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	8.2	5.2	0.1	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	4.3	1.2	0.1	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	127.6	25.6	0	172.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	98.8	157.78	63.84	15.93	336.36	133
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	5.73	19.4	3.29	12.15	40.58	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.08	13.1	1.42	1.62	18.23	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	2000	986.5	487.4	1085.58	1.35	2560.84	127
Potas [mg]	10%	3500	553.05	2045.72	323.96	288.9	3211.63	91
Wapń [mg]	10%	833.33	311.62	162.06	19.44	12.15	505.27	59
Fosfor [mg]	10%	580	278.25	607.95	131.86	37.8	1055.86	183
Magnez [mg]	10%	302.5	48.04	139.83	22.75	17.55	228.18	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.4	5.32	1.3	0.67	8.7	131
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	614.62	7.49	15.41	696.64	369
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.44	0.32	0	0.86	8
witamina E [mg]	30%	3	0.86	3.13	0.73	1.89	6.62	221
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.48	0.34	0.02	1.02	309
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.55	0.14	0.05	1.19	363
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.21	8.43	2.86	0.12	12.64	330
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	42.88	4.49	9.24	63.02	280
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	1.35	3.01	0	6.4	142

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	599	620	454.7	66.9	1740.8	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2518.5	2607.7	1913.2	282.5	7322.1	86
Białko [g]	10%	80	25.7	25.5	16.8	0.5	68.6	86
Tłuszcz [g]	10%	70	21.1	17.6	15	0.5	54.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.1	4.4	8.1	0	23.8	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	4.8	0.9	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.9	0.7	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.6	2.2	20.8	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	77.47	94.72	63.63	16.33	252.17	101
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.85	7.64	3.16	13.09	27.76	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.12	10.27	1.39	2.7	16.49	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.43
Sód [mg]	10%	2000	1054.05	311.58	844.74	2.7	2213.08	111
Potas [mg]	10%	3500	606.04	2066.14	318.56	180.9	3171.65	90
Wapń [mg]	10%	833.33	282.48	184.2	16.24	5.4	488.32	59
Fosfor [mg]	10%	580	319.75	300.16	118.27	12.15	750.34	129
Magnez [mg]	10%	302.5	51.35	168.97	25.13	4.05	249.51	82
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	6.55	1.08	0.4	9.36	140
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.83	101.01	12.52	10.35	183.71	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.58	0.08	0	0.8	8
witamina E [mg]	30%	3	0.83	5.67	0.71	0.51	7.74	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.16	0.38	0.08	0.04	0.67	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.46	0.1	0.03	1.1	334
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.98	5.99	2.92	0.21	11.12	291
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	60.6	5.17	6.2	77.59	345
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.86	2.34	0	5.53	123

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	590.9	1413	424.3	61	2489.4	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2485.1	5961	1784.7	257.7	10488.6	123
Białko [g]	10%	80	25.2	54.9	10.7	0.8	91.7	115
Tłuszcz [g]	10%	70	20.1	29.8	14.4	0.2	64.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.9	5.8	7.9	0	24.7	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	13.7	0.6	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	6.4	0.6	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	102.5	0	0	120.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	78.21	238.54	63.44	15.11	395.31	157
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.1	18.83	2.88	12.42	38.24	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.1	14.68	1.42	2.56	20.77	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.88
Sód [mg]	10%	2000	1142.34	321.98	623.88	1.35	2089.57	104
Potas [mg]	10%	3500	490.12	1677.02	159.26	255.15	2581.56	74
Wapń [mg]	10%	833.33	275.95	80.87	17.19	40.5	414.51	50
Fosfor [mg]	10%	580	233.8	542.21	44.11	24.3	844.43	145
Magnez [mg]	10%	302.5	38.62	99.71	13.75	22.95	175.03	59
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.94	4.52	0.89	0.4	6.76	101
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.58	491.49	7.49	34.65	588.22	312
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.32	0.05	0	0.48	5
witamina E [mg]	30%	3	0.83	4.55	0.63	0.21	6.23	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.14	0.59	0.06	0.12	0.92	280
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.39	0.34	0.05	0.02	0.82	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1	6.44	0.69	0.25	8.39	219
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.27	22.77	4.49	20.79	54.34	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.89	1.73	0	5.22	116

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	723.9	613.4	465.7	66.9	1870.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	3045.7	2569.3	1958.5	282.5	7856.2	92
Białko [g]	10%	80	31	38.5	16	0.5	86.1	108
Tłuszcz [g]	10%	70	23.1	24.6	16.1	0.5	64.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.8	5.1	9	0	25.9	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	10.7	0.6	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	6	0.6	0.1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	116.5	0	0	135.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	99.75	66.41	64.79	16.33	247.29	99
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.94	13.88	4.05	13.09	34.97	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	3.85	14.14	1.39	2.7	22.08	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	1073.45	536.26	635.22	2.7	2247.64	113
Potas [mg]	10%	3500	623.81	2376.6	179.24	180.9	3360.56	96
Wapń [mg]	10%	833.33	318.92	173.26	15.16	5.4	512.76	62
Fosfor [mg]	10%	580	398.52	370.18	44.11	12.15	824.96	143
Magnez [mg]	10%	302.5	87.72	124.84	13.61	4.05	230.23	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.54	3.79	0.87	0.4	7.61	114
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.41	1566.81	8.62	10.35	1642.2	872
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.03	0.05	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3	1.25	5.71	0.71	0.51	8.19	273
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.28	0.36	0.06	0.04	0.76	231
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.42	0.04	0.03	0.97	297
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.2	6.34	0.79	0.21	8.56	224
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.67	85.1	5.17	6.2	102.16	454
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	1.48	1.76	0	5.61	125

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	593	540.5	468.1	66.9	1668.7	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2495	2269.5	1970.2	282.5	7017.3	82
Białko [g]	10%	80	27.9	32.1	18	0.5	78.7	99
Tłuszcz [g]	10%	70	19.4	18.7	14.9	0.5	53.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	10.7	4.8	8.3	0	23.9	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	6.6	0.6	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	5.5	0.6	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.9	65.7	0	0	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	77.56	65.36	66.06	16.33	225.32	90
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	3.94	4.65	5.47	13.09	27.17	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.12	8.95	1.5	2.7	15.28	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.49
Sód [mg]	10%	2000	1147.65	218	877.19	2.7	2245.56	112
Potas [mg]	10%	3500	641.14	2229.6	204.62	180.9	3256.27	93
Wapń [mg]	10%	833.33	281.58	177.82	15.97	5.4	480.77	58
Fosfor [mg]	10%	580	339.1	445.87	46	12.15	843.12	145
Magnez [mg]	10%	302.5	56.3	183.73	14.33	4.05	258.42	86
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.19	6.43	0.91	0.4	8.94	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.7	100.16	10.35	10.35	176.56	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	1.73	0.05	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	3	0.84	5.92	0.79	0.51	8.08	269
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.38	0.07	0.04	0.67	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.46	0.47	0.04	0.03	1.01	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.87	7.45	0.87	0.21	14.42	377
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	60.09	6.2	6.2	78.12	348
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.6	2.43	0	5.61	125

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	732.8	824.4	461.8	131.3	2150.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	3085.3	3456.6	1943	556.6	9041.5	106
Białko [g]	10%	80	31.3	51.5	18.4	1.3	102.6	128
Tłuszcz [g]	10%	70	21.4	32	15.2	0.4	69.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	11.3	8.4	8.2	0.1	28.1	141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	10.6	0.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	5.8	0.7	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	71.9	26.1	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	106.14	89.54	63.48	31.72	290.9	116
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.5	25.01	2.93	25.92	58.36	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	5.11	14.08	1.42	2.29	22.91	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.02
Sód [mg]	10%	2000	1429.7	945.88	899.28	1.35	3276.23	163
Potas [mg]	10%	3500	656.33	2126.12	333.41	533.25	3649.12	105
Wapń [mg]	10%	833.33	305.16	162.15	18.54	8.1	493.96	59
Fosfor [mg]	10%	580	371.39	444.66	136.81	27	979.87	170
Magnez [mg]	10%	302.5	76.17	124.3	28.15	44.55	273.17	90
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.49	4.75	1.16	0.54	8.95	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.21	90.36	12.37	10.12	170.08	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	1.3	0.09	0	1.49	15
witamina E [mg]	30%	3	0.91	5.1	0.63	0.28	6.94	231
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.44	0.08	0.04	0.74	228
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.43	0.54	0.13	0.12	1.23	376
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.92	10.46	3.36	0.63	16.39	428
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.55	67.29	4.49	6.07	84.42	375
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.97	2.62	2.49	0	8.19	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: 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	624.3	965.2	483.4	66.9	2140.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	2623.8	4056	2031.5	282.5	8993.9	106
Białko [g]	10%	80	27.3	60.7	16.9	0.5	105.6	132
Tłuszcz [g]	10%	70	23	31.9	18	0.5	73.6	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	12	7.9	8.3	0	28.4	142
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	10.5	0.6	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	6.1	0.6	0.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.9	101.2	0	0	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	78.03	115.11	63.87	16.33	273.36	109
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	4.41	16.04	3.13	13.09	36.69	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	2.1	12.93	1.39	2.7	19.13	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	2000	1064.94	302.61	840.42	2.7	2210.68	110
Potas [mg]	10%	3500	658.42	2187.2	179.24	180.9	3205.77	91
Wapń [mg]	10%	833.33	282.7	141.35	15.16	5.4	444.63	54
Fosfor [mg]	10%	580	331.9	475.8	44.11	12.15	863.96	149
Magnez [mg]	10%	302.5	48.97	133.21	13.61	4.05	199.85	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	6.28	0.87	0.4	8.99	135
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.58	1178.93	8.62	10.35	1252.48	665
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	1.65	0.05	0	2.02	21
witamina E [mg]	30%	3	0.9	3.9	0.71	0.51	6.04	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.5	0.43	0.06	0.04	1.03	315
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.47	0.04	0.03	1.03	313
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.79	11.66	0.79	0.21	16.46	431
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.27	32.37	5.17	6.2	50.03	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.84	2.33	0	5.52	123

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	2071.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8473	8716.1	102
Białko [g]	10%	80	93	117
Tłuszcz [g]	10%	70	62.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 20	25.6	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	251.25	295.76	118
Cukry [g]	10%	Maks: 50.25	39.3	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	35	21.65	62
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2416.94	121
Potas [mg]	10%	3500	3205.85	91
Wapń [mg]	10%	833.33	497.78	60
Fosfor [mg]	10%	580	864.58	149
Magnez [mg]	10%	302.5	225.16	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.3	124
Witamina A [µg]	25%	188.33	970.3	515
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	11
witamina E [mg]	30%	3	6.66	222
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.83	252
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.06	322
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	12.7	332
Witamina C [mg]	55%	22.5	68.3	304
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134

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.