Plan żywieniowy: Żory pediatria 19.10. - 1.11.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-10-19
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Żory pediatria (grupa) [właściciel: dariabartosik]** **1.** Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 1) **2.** Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 1) **3.** Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) **4.** Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) **5.** Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 1) **6.** Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 1) **7.** Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 1) **8.** Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) **9.** Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	781.33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-19				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 87%, **płatki owsiane** 13% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 3. Kajzerki (**pszenica**) 50g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g 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 ryżem bez glutenu 2016 350g składniki: porcja rosołowa z kurczaka 17%, marchew 17%, ryż biały 16%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 10%, pietruszka korzeń 9%, **seler korzeniowy** 9%, por 9%, koper ogrodowy 9%, mąka ryżowa s 5% 2. Spaghetti bolognese 300g składniki: **makaron bezjajeczny lubella spagetti (mąka pszenna)** 69%, passata s 15%, mięso z ud kurczaka ze skórą 15%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, zioła prowansalskie 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 4. Jabłko 150g	1. Jabłko 150g	1. Chleb 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	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-10-20				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**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 200g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Barszcz czerwony zabielany 350g składniki: ziemniaki średnie 58%, burak 18%, marchew 9%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 5%, pietruszka korzeń 3%, **seler korzeniowy** 3%, por 2%, cytryna 1%, sól biała 1% 2. Gulasz ze schabu 150g składniki: schab wieprzowy bez kości 70%, marchew 16%, **seler korzeniowy** 4%, pietruszka korzeń 4%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, sól biała 1% 3. Kasza 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. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasta z makreli z jajkiem 60g składniki: **makrela wędzona (ryba)** 45%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 40%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 14%, sól biała 1%, pieprz czarny mielony 1% 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jabłko 150g
Dzień: 3 - Środa, 2026-10-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300g składniki: **mleko spożywcze**	1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016	1. Nektarynka 150g	1. Chleb pszenno-żytni	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym

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.

2% tłuszczu 90%, ryż biały 10%

2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g
3. Kajzerki (**pszenica**) 50g
4. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60g
   składniki: **ser twarogowy chudy (mleko)** 60%, rzodkiewka 18%, szczypiorek 12%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 10%
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

350g
składniki: pietruszka korzeń 36%, marchew 36%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 11%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, cebula 4%, **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, **masło ekstra (mleko)** 2%, cukier 1%, pietruszka liście 1%

2. Medaliony z indyka. smażone 2016 100g
   składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 81%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, **masło ekstra (mleko)** 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 4%
3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g
   składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%
4. Surówka Colesław 150g
   składniki: kapusta biała 67%, marchew 13%, cebula 7%, **majonez kielecki (jaja, gorczyca)** 4%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 4%, cukier 2%, ocet jabłkowym 6% 2%, sól biała
5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g
   składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%

(mąka **pszenna, żytnia**) 100g

2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g
3. Ogórek 50g
4. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 60g
   składniki: szynka delikatesowa z kurczaka 60%, **jaja gotowane iżż (jaja)** 20%, **majonez dekoracyjny winiary (jaja, gorczyca)** 10%, ogórek kwaszony 8%, pietruszka liście 2%
5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g
   składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach

2016 150g
składniki: woda wodociągowa 60%, jabłko 36%, cukier 2%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 1%

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-22				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb 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. Gruszka 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Tymbaliki drobiowe 120g składniki: kurczak tuszka 66%, żelatyna 14%, marchew 8%, kukurydza złocista bonduelle 5%, pietruszka korzeń 3%, **seler korzeniowy** 3%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita 1%, pieprz biały mielony prymat 1% 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 15g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60g składniki: **białka jaja kurzego (jaja)** 93%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Papryka czerwona 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350g składniki: marchew 37%, ziemniaki średnie 23%, pietruszka korzeń 19%, mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, **seler korzeniowy** 5%, cebula 4%, por 3% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150g składniki: ogórek 85%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (**mleko**) 60g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 150g
Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-24				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016	1. Zupa szpinakowa na wywarze	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym

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.

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. Papryka czerwona 50g
6. Herbata czarna bez cukru 2016 200g
składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach

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 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. Ziemniaki 200g
[składniki: ziemniaki]
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%

(mąka **pszenna, żytnia**) 100g

2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g
3. szynka Jana 40g
4. Pomidor 50g
5. Herbata czarna bez cukru 2016 250g
składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach

2016 150g
składniki: woda wodociągowa 60%, jabłko 36%, cukier 2%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 1%

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 4. Jaja gotowane 2016 60g składniki: **jaja kurze całe (jaja)** 100% 5. Ogórek 50g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 200g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, cukier 2%, **kawa inka** 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350g składniki: kurczak tuszka 33%, marchew 26%, **makaron dwujajeczny (jaja, pszenica)** 20%, pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy** 3%, cebula 3%, por 2%, pieprz czarny mielony 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 71%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, **bułka tarta (pszenica)** 9%, **jaja kurze całe (jaja)** 6%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 5%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150g składniki: **marchewka z groszkiem gotowana iżż (pszenica)** 90%, **mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna)** 6%, **masło**	1. Brzoskwinia 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka wiśniowa 50g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jabłko 150g

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

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

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 90%, **kasza manna (pszenica)** 10% 2. Chleb 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 ogórkowa na indyku z ryżem 2016 350g składniki: ogórek kwaszony 21%, skrzydło indyka 16%, marchew 15%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 11%, pietruszka korzeń 11%, **seler korzeniowy** 9%, ryż biały 9%, por 6%, pieprz czarny mielony 1% 2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym 300g składniki: **makaron bezjajeczny świderki lubella (mąka pszenna)** 44%, mięso z piersi indyka bez skóry 26%, brokuły 17%, **śmietana 12% tłuszczu (mleko)** 9%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, sól biała 1%, pieprz biały mielony prymat 1%, **czosnek granulowany (dwutlenek siarki)** 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 4. Jabłko 150g	1. Śliwki 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka wiejska 50g 4. Rzodkiewka 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. 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: 9 - Wtorek, 2026-10-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Kiełbasa krotoszyńska 50g 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Ogórek 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Grochówka 2016 350g składniki: ziemniaki średnie 39%, marchew 16%, groch nasiona suche 11%, pietruszka korzeń 8%, **seler korzeniowy** 8%, cebula 8%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 8%, **masło ekstra (mleko)** 4% 2. Gołąbki siekane 2016 90g składniki: kapusta biała 49%, mięso gulaszowe z indyka 20%, wieprzowina łopatka 20%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, **bułka tarta (pszenica)** 2%, **jaja kurze całe (jaja)** 1%, pieprz czarny mielony 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50g składniki: passata s 64%, olej rzepakowy uniwersalny 11%, cebula 7%, marchew 7%, **seler naciowy** 7%, czosnek 3%, pieprz czarny mielony, bazylia suszona, oregano suszone 4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150g składniki: papryka czerwona 24%, papryka zielona 24%,	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka z indyka 40g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

	ogórek 24%, pomidor 14%, cebula 10%, pietruszka liście 2%, cukier 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%			

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**	**podwieczorek**	**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 200g 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 2016 130g składniki: kurczak tuszka 66%, marchew 11%, groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, pietruszka korzeń 5%, por 2%, **seler korzeniowy** 2%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, pieprz czarny mielony 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym IŻŻ 250g 4. Surówka z białej kapusty 2016 150g składniki: kapusta biała 75%, marchew 9%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, chrzan 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pasta tuńczykowa z jajkiem i ogórkiem kiszonym 60g 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 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Serek homogenizowany owocowy (**mleko**) 150g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-29

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

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki 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. Ogórek 50g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350g składniki: marchew 33%, passata s 25%, pietruszka korzeń 16%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 8%, mięso z piersi indyka bez skóry 8%, **seler korzeniowy** 4%, cebula 3%, por 2% 2. Udko z kurczaka pieczone 2016 130g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, czosnek 1%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z marchewki 150g składniki: marchew 99%, cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Banan 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Serek wiejski Krasnystaw (**mleko**) 60g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. 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**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 80g 2. Kajzerki (**pszenica**) 50g 3. Pasztet z soczewicy i marchwi 2016 60g składniki: soczewica zielona nasiona suche 52%, marchew 26%, **jaja kurze całe (jaja)** 10%, **bułki pszenne zwykłe** 10%, pieprz czarny mielony 2% 4. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 5. Ogórek kwaszony 50g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Żurek IŻŻ (**mleko, pszenica**) 350g 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (**jaja, ryba, pszenica**) 100g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230g 4. surówka z kapusty kiszonej czerwionka 150g składniki: kapusta kwaszona 56%, marchew 18%, cebula 11%, jabłko 11%, cukier 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Nektarynka 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 30g 4. Pomidor 50g	1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 150g składniki: woda wodociągowa 70%, żurawina suszona 21%, cukier 5%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 4%

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**	**podwieczorek**	**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 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 350g składniki: kasza gryczana prażona halina 43%, marchew 13%, pieczarka uprawna świeża 13%, pietruszka korzeń 9%, **seler korzeniowy** 9%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 7%, cebula 4%, sól biała 2%, pieprz czarny mielony 1%, **czosnek granulowany (dwutlenek siarki)** 1% 2. Kopytka 2016 200g składniki: ziemniaki średnie 75%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 19%, **jaja kurze całe (jaja)** 4%, **skrobia ziemniaczana (pszenica)** 2% 3. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 100g składniki: **kefir 2% tłuszczu (mleko)** 65%, truskawki 33%, cukier 2%, cukier z prawdziwą wanilią s 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11% 5. Jabłko 150g	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Pieczeń myśliwska 50g 4. Ogórek 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. Jogurt bananowy 1.5% tłuszczu (**mleko**) 150g

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-11-01				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**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 200g 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. Surówka z młodej kapusty 2016 150g składniki: kapusta biała 92%, marchew 5%, koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Jabłko 150g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 100g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 15g 3. Szynka pieczona 50g 4. Pomidor 50g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200g składniki: woda wodociągowa 100%, herbata saga czarna w torebkach	1. 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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	770.1	1211.1	66.9	476.9	85.4	2610.6	335
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	3235.2	5115.5	282.5	2003.9	360.4	10997.7	335
Białko [g]	10%	24.22	29.8	52.4	0.5	16.7	4.9	104.5	431
Tłuszcz [g]	10%	30.38	28.7	19.1	0.5	18	2	68.4	226
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	16	5.9	0	8.3	1.1	31.5	3759
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	3	6	0	0.6	0.6	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.7	2.6	0.1	0.5	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	0	8.1	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	99.89	215.43	16.33	62.41	12.01	406.09	430
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	3.97	27.19	13.09	2	8.1	54.37	288
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	3.82	16.17	2.7	1.04	0.4	24.14	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.22
Sód [mg]	10%	1244.44	866.99	229.34	2.7	837.36	63.45	1999.85	160
Potas [mg]	10%	2044.44	643.79	915.94	180.9	70.43	270	2081.06	101
Wapń [mg]	10%	933.33	316.9	122.13	5.4	14.35	179.55	638.34	69
Fosfor [mg]	10%	724.44	398.52	267.39	12.15	37.49	129.6	845.16	117
Magnez [mg]	10%	176.67	87.58	52.1	4.05	11.23	18.9	173.87	98
Żelazo [mg]	10%	5.67	2.51	2.98	0.4	0.74	0.27	6.91	122
Witamina A [µg]	25%	405.56	57.53	915.29	10.35	1.46	2.13	986.78	244
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.24	0	0.05	0.01	0.41	4
witamina E [mg]	30%	7.67	1.33	2.6	0.51	0.33	0.13	4.92	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.29	0.24	0.04	0.04	0.05	0.67	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	0.28	0.03	0.03	0.23	1.06	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.3	2.84	0.21	0.39	0.29	5.05	56
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.34	21.3	6.2	0.87	1.28	36.02	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.4	0.63	0	2.32	0.17	4.99	178

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	609.7	1081.6	66.9	465.2	66.9	2290.4	294
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2566.1	4560.4	282.5	1946.6	282.5	9638.3	294
Białko [g]	10%	24.22	26.1	48.3	0.5	15.6	0.5	91.2	377
Tłuszcz [g]	10%	30.38	19.3	16.9	0.5	24.4	0.5	61.7	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	10.4	6.2	0	9.5	0	26.3	3136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2.1	3.5	0	2.1	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.9	1.7	0.1	1	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.5	12.8	0	77.9	0	132.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	83.73	199.14	16.33	45.84	16.33	361.38	383
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.25	21.84	13.09	2.48	13.09	54.78	290
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.95	30.35	2.7	0.22	2.7	37.93	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.13
Sód [mg]	10%	1244.44	1215.39	2290.48	2.7	947.64	2.7	4458.92	358
Potas [mg]	10%	2044.44	604.32	1663.93	180.9	146.32	180.9	2776.38	136
Wapń [mg]	10%	933.33	225.71	134.65	5.4	20.16	5.4	391.33	42
Fosfor [mg]	10%	724.44	290.81	212.81	12.15	103.91	12.15	631.83	87
Magnez [mg]	10%	176.67	49.07	106.69	4.05	15.29	4.05	179.16	101
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.21	3.32	0.4	0.92	0.4	6.26	110
Witamina A [µg]	25%	405.56	45.42	40.06	10.35	3	10.35	109.19	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.12	0.03	0	2.33	0	2.49	24
witamina E [mg]	30%	7.67	0.81	2.03	0.51	0.33	0.51	4.21	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.14	0.27	0.04	0.05	0.04	0.55	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.4	0.25	0.03	0.18	0.03	0.9	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	3.18	3.99	0.21	1.92	0.21	9.54	107
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.07	24.03	6.2	1.79	6.2	44.33	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	3.37	6.36	0	2.63	0	11.14	399

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	681	796.3	67.7	425.1	42.6	2012.9	257
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2868.5	3329.9	286.8	1781.5	180.6	8447.6	257
Białko [g]	10%	24.22	27.7	28.6	1.2	15.5	0.2	73.3	303
Tłuszcz [g]	10%	30.38	19.8	37	0.2	19.9	0.1	77.3	255
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11	11.1	0	8.7	0	30.9	3688
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2.3	14	0.1	0.9	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.8	6.3	0.1	0.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.5	84.5	0	54.1	0	159.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	98.97	95.21	15.93	45.9	10.51	266.53	283
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	3.74	16.33	12.15	2.44	4.37	39.04	207
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	2.44	16.16	1.62	0.29	0.98	21.51	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.48
Sód [mg]	10%	1244.44	753.21	363.51	1.35	830.06	1.37	1949.52	157
Potas [mg]	10%	2044.44	632.9	2546.49	288.9	186.97	65.74	3721.01	182
Wapń [mg]	10%	933.33	358.68	233.02	12.15	21.19	4.39	629.45	66
Fosfor [mg]	10%	724.44	379.2	511.41	37.8	95.81	5.35	1029.58	142
Magnez [mg]	10%	176.67	52.47	156.61	17.55	18.46	2.25	247.36	140
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.56	4.52	0.67	0.86	0.22	7.85	139
Witamina A [µg]	25%	405.56	92.2	2034.37	15.41	9.8	1.62	2153.41	531
Witamina D [µg]	10%	10	0.11	0.14	0	0.19	0	0.45	4
witamina E [mg]	30%	7.67	1	7.61	1.89	0.19	0.18	10.88	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.17	0.47	0.02	0.04	0.01	0.72	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.61	0.5	0.05	0.13	0.01	1.31	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.34	10.05	0.12	1.03	0.07	12.64	142
Witamina C [mg]	55%	44.44	8.75	69.24	9.24	2.84	2.25	92.35	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.09	1	0	2.3	0	4.87	173

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	719.6	846.7	77.7	508.4	81.6	2234.2	285
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	3027.6	3560.6	328.7	2135.4	344.3	9396.7	285
Białko [g]	10%	24.22	30.2	46.5	0.8	34.8	4.9	117.4	485
Tłuszcz [g]	10%	30.38	23.8	24.4	0.2	20	2	70.5	232
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	12.3	4.5	0	9.5	1.1	27.7	3301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	4.2	10.9	0	2.7	0.6	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.1	6.3	0.1	1.4	0.1	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	0	53.4	8.1	245.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	97.12	117.54	19.44	47.8	11.06	292.98	312
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	3.95	21.92	13.36	3.29	7.42	49.96	264
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	2.08	14.9	2.83	1.17	0.4	21.41	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	1244.44	1070.89	584.59	2.7	649.13	63.45	2370.77	190
Potas [mg]	10%	2044.44	721.31	2302.97	159.3	324.97	241.65	3750.22	184
Wapń [mg]	10%	933.33	317.39	141.68	16.2	25.25	180.9	681.44	73
Fosfor [mg]	10%	724.44	376.35	401.91	20.25	151.5	130.95	1080.97	149
Magnez [mg]	10%	176.67	58.02	121.84	10.8	23.85	20.25	234.77	133
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.85	5.83	0.4	1.19	0.27	9.55	169
Witamina A [µg]	25%	405.56	59.1	1364.86	5.96	4.68	11.13	1445.74	357
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	1.44	0	1.06	0.01	2.85	28
witamina E [mg]	30%	7.67	0.94	4.03	0.42	0.42	0.07	5.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.53	0.36	0.02	0.07	0.05	1.05	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.51	0.43	0.04	0.14	0.23	1.38	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	4	10.66	0.11	4.81	0.19	19.78	222
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.38	34.51	3.57	2.8	6.68	53.97	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.97	1.62	0	1.8	0.17	5.92	212

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	488.3	664	66.9	460	63.7	1743.2	224
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2052.1	2787	282.5	1924	270.8	7316.6	224
Białko [g]	10%	24.22	21.5	33.4	0.5	11.4	2	69	284
Tłuszcz [g]	10%	30.38	18	22.7	0.5	24.8	0	66.2	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	10.4	2.3	0	15.2	0	28	3335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	1.6	11.6	0	0	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.4	6.8	0.1	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	96.5	0	0	0	114.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	60.84	88.09	16.33	47.83	13.9	227.01	241
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.65	8.7	13.09	4.57	13.77	44.79	237
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.88	13.37	2.7	0.54	0	18.49	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.25
Sód [mg]	10%	1244.44	682.31	348.95	2.7	713.43	0	1747.4	140
Potas [mg]	10%	2044.44	525.93	2483.68	180.9	127.04	0	3317.55	162
Wapń [mg]	10%	933.33	280.81	161.2	5.4	7.96	0	455.38	49
Fosfor [mg]	10%	724.44	226.08	473.94	12.15	9.46	0	721.64	99
Magnez [mg]	10%	176.67	40.15	149.02	4.05	5.06	0	198.29	112
Żelazo [mg]	10%	5.67	0.75	4.21	0.4	0.37	0	5.74	101
Witamina A [µg]	25%	405.56	100.26	1671.54	10.35	8.62	0	1790.78	442
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.02	0	0	0	1.08	11
witamina E [mg]	30%	7.67	1.23	5.67	0.51	0.42	0	7.85	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.1	0.44	0.04	0.02	0	0.61	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.62	0.41	0.03	0.01	0	1.09	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.03	8.01	0.21	0.42	0	9.69	109
Witamina C [mg]	55%	44.44	33.68	41.45	6.2	5.17	0	86.52	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	1.89	0.96	0	1.98	0	4.36	156

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	670.6	597.5	66.9	401	42.6	1778.8	227
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2830.4	2508.4	282.5	1683.2	180.6	7485.4	227
Białko [g]	10%	24.22	32.9	37.4	0.5	16.8	0.2	88	364
Tłuszcz [g]	10%	30.38	13.6	19.9	0.5	16.6	0.1	50.9	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	4.7	4.6	0	8.4	0	17.9	2130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2.2	8.2	0	0	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.5	4.3	0.1	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	244.6	0	0	0	263.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	106.81	73.46	16.33	46.23	10.51	253.35	268
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.68	13.82	13.09	2.89	4.37	38.87	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	5.45	12.73	2.7	0.54	0.98	22.41	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	67.26
Sód [mg]	10%	1244.44	1283.41	534.7	2.7	763.99	1.37	2586.19	207
Potas [mg]	10%	2044.44	643.06	1528.82	180.9	127.07	65.74	2545.6	124
Wapń [mg]	10%	933.33	306.63	183.18	5.4	8.94	4.39	508.56	55
Fosfor [mg]	10%	724.44	375.69	255.44	12.15	9.46	5.35	658.11	91
Magnez [mg]	10%	176.67	77.45	89.24	4.05	5.43	2.25	178.43	101
Żelazo [mg]	10%	5.67	2.53	4.05	0.4	0.41	0.22	7.62	134
Witamina A [µg]	25%	405.56	102.21	1454.33	10.35	8.62	1.62	1577.15	389
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.68	0	0	0	0.78	8
witamina E [mg]	30%	7.67	1.5	4.15	0.51	0.42	0.18	6.78	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.16	0.26	0.04	0.02	0.01	0.5	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	0.47	0.03	0.01	0.01	1	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	2.17	2.96	0.21	0.42	0.07	5.86	66
Witamina C [mg]	55%	44.44	33.55	30.22	6.2	5.17	2.25	77.42	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	3.56	1.48	0	2.12	0	6.46	231

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	612.9	1058.5	66.9	375.2	66.9	2180.7	279
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2575.3	4439	282.9	1576.5	282.5	9156.5	279
Białko [g]	10%	24.22	23.3	51.1	1.3	15	0.5	91.4	377
Tłuszcz [g]	10%	30.38	23.1	41.9	0.2	14.5	0.5	80.4	265
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11.6	10.4	0	7.7	0	29.9	3560
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	4	18.8	0	0	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.1	9.5	0.1	0	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.1	177.4	0	0	0	385.5	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	78.63	126.72	16.06	46.32	16.33	284.09	300
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	7.6	10.46	10.39	2.94	13.09	44.49	235
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.63	15	2.56	0.54	2.7	22.43	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.55
Sód [mg]	10%	1244.44	778.46	380.65	4.05	960.03	2.7	2125.9	171
Potas [mg]	10%	2044.44	423.22	2274.18	270	127.04	180.9	3275.34	160
Wapń [mg]	10%	933.33	246.07	148.06	12.15	7.96	5.4	419.65	45
Fosfor [mg]	10%	724.44	303.29	664.23	32.4	9.46	12.15	1021.54	141
Magnez [mg]	10%	176.67	39.29	153.73	10.8	5.06	4.05	212.95	120
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.94	6.19	0.81	0.37	0.4	9.73	171
Witamina A [µg]	25%	405.56	161.28	1190.57	3.03	8.62	10.35	1373.86	340
Witamina D [µg]	10%	10	1	2.39	0	0	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	7.67	0.74	6.16	1	0.42	0.51	8.85	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.14	1.05	0.02	0.02	0.04	1.28	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.59	0.62	0.06	0.01	0.03	1.34	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	0.64	16.3	1.23	0.42	0.21	18.82	211
Witamina C [mg]	55%	44.44	2.66	27.43	1.82	5.17	6.2	43.3	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.16	1.05	0.01	2.66	0	5.31	190

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

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	686.9	919.6	65.7	450.7	131.3	2254.4	289
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2893.1	3873.6	277.8	1887.1	556.6	9488.3	289
Białko [g]	10%	24.22	28.6	45.9	0.8	16.2	1.3	93	384
Tłuszcz [g]	10%	30.38	20.1	22.3	0.4	22.4	0.4	65.7	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11.2	8.2	0	10.8	0.1	30.5	3639
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2.2	8.1	0	4.6	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.9	3	0.1	0.6	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	98.4	0	25.6	0	143.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	98.8	140.73	15.79	46.59	31.72	333.65	354
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	5.73	24.69	11.88	2.85	25.92	71.08	376
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	2.08	14.14	2.16	1.12	2.29	21.81	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	67.71
Sód [mg]	10%	1244.44	986.34	1578.61	2.7	982.08	1.35	3551.09	285
Potas [mg]	10%	2044.44	553.01	1426.11	280.8	271.04	533.25	3064.21	150
Wapń [mg]	10%	933.33	310.64	164.91	21.6	19.21	8.1	524.47	56
Fosfor [mg]	10%	724.44	278.25	478.36	27	96.31	27	906.92	125
Magnez [mg]	10%	176.67	47.67	122.74	10.8	13.61	44.55	239.38	135
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.36	3.4	0.67	0.91	0.54	6.89	122
Witamina A [µg]	25%	405.56	59.1	70.4	5.85	7.72	10.12	153.2	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.32	0	0.27	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	7.67	0.86	2.96	0.9	0.1	0.28	5.12	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.17	0.22	0.07	0.28	0.04	0.8	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.44	0.43	0.04	0.1	0.12	1.16	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.21	6.4	0.62	2.27	0.63	11.16	126
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.38	39.05	3.51	4.63	6.07	59.66	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.73	4.38	0	2.72	0	8.87	317

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	594.4	842.3	66.9	366.5	85.4	1955.7	251
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2500.1	3536.4	282.5	1540.2	360.4	8219.8	251
Białko [g]	10%	24.22	26.3	28.7	0.5	14.6	4.9	75.2	312
Tłuszcz [g]	10%	30.38	20.3	27.2	0.5	13.8	2	64	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11.1	10.2	0	7.8	1.1	30.4	3620
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2	9.5	0	0.2	0.6	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.7	5.2	0.1	0.1	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	45.9	0	20.8	8.1	92.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	77.36	129.89	16.33	46.08	12.01	281.69	299
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	3.51	14.55	13.09	2.93	8.1	42.19	224
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.78	18.91	2.7	0.54	0.4	24.34	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	1244.44	1067.19	219.53	2.7	739.35	63.45	2092.23	168
Potas [mg]	10%	2044.44	419.47	2655.98	180.9	266.36	270	3792.72	186
Wapń [mg]	10%	933.33	278.65	144.3	5.4	9.04	179.55	616.96	66
Fosfor [mg]	10%	724.44	234.7	482.15	12.15	83.62	129.6	942.23	131
Magnez [mg]	10%	176.67	38.62	171.37	4.05	16.58	18.9	249.52	141
Żelazo [mg]	10%	5.67	0.8	5.67	0.4	0.59	0.27	7.75	136
Witamina A [µg]	25%	405.56	48.95	915.75	10.35	12.52	2.13	989.72	245
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.61	0	0.02	0.01	0.75	7
witamina E [mg]	30%	7.67	0.46	6.17	0.51	0.43	0.13	7.72	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.12	0.71	0.04	0.03	0.05	0.97	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.39	0.48	0.03	0.08	0.23	1.23	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	0.65	8.07	0.21	2.56	0.29	11.8	132
Witamina C [mg]	55%	44.44	2.9	76.12	6.2	5.17	1.28	91.69	207
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.96	0.6	0	2.05	0.17	5.23	187

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	565.8	953.1	66.9	431.4	148.6	2166	277
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2379.8	4004.7	282.5	1807.1	626.8	9101	277
Białko [g]	10%	24.22	23.7	46.1	0.5	13.9	7.2	91.6	378
Tłuszcz [g]	10%	30.38	19.2	31.7	0.5	21.1	3.9	76.6	253
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	10.4	7.1	0	12	2.4	32.1	3823
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	1.7	14.5	0	0.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.7	6.7	0.1	0.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	92	0	45.4	0	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	75.41	126.95	16.33	46.42	21.06	286.18	303
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	3.9	6.69	13.09	3.03	20.25	46.98	248
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.95	12.69	2.7	0.23	0	17.58	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.47
Sód [mg]	10%	1244.44	1121.43	195.77	2.7	665.82	59.4	2045.13	165
Potas [mg]	10%	2044.44	427.92	1694.83	180.9	76.29	0	2379.95	117
Wapń [mg]	10%	933.33	223.01	148.34	5.4	17.27	0	394.03	43
Fosfor [mg]	10%	724.44	195.86	542.64	12.15	37.36	0	788.02	109
Magnez [mg]	10%	176.67	33.32	113	4.05	7.83	0	158.21	89
Żelazo [mg]	10%	5.67	0.89	4.58	0.4	0.54	0	6.42	114
Witamina A [µg]	25%	405.56	45.38	663.48	10.35	3.38	0	722.6	179
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	1.67	0	0.21	0	1.98	20
witamina E [mg]	30%	7.67	0.81	5.25	0.51	0.12	0	6.69	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.12	0.61	0.04	0.01	0	0.8	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.32	0.48	0.03	0.08	0	0.92	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	0.96	10.47	0.21	0.09	0	11.74	132
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.05	43.12	6.2	1.85	0	57.24	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	3.11	0.54	0	1.84	0.16	5.11	181

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	822.2	684.1	131.3	386.8	66.9	2091.5	269
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	3459.3	2858.9	556.6	1623.7	282.5	8781.1	269
Białko [g]	10%	24.22	37	32.6	1.3	13.8	0.5	85.4	353
Tłuszcz [g]	10%	30.38	26.6	32.6	0.4	15.9	0.5	76.2	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	13.9	7.1	0.1	9.4	0	30.7	3663
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	4.1	14.8	0	0	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.8	7.6	0	0	0.1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.9	115.4	0	0	0	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	110.6	72.79	31.72	47.13	16.33	278.59	295
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.37	18.81	25.92	3.7	13.09	65.91	349
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	4.07	15.63	2.29	0.54	2.7	25.24	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.38
Sód [mg]	10%	1244.44	1153.7	517.7	1.35	648.63	2.7	2324.08	187
Potas [mg]	10%	2044.44	821.79	2308.15	533.25	127.04	180.9	3971.13	194
Wapń [mg]	10%	933.33	526.47	166.59	8.1	7.96	5.4	714.53	77
Fosfor [mg]	10%	724.44	551.16	531.93	27	9.46	12.15	1131.71	156
Magnez [mg]	10%	176.67	106.93	139.69	44.55	5.06	4.05	300.29	170
Żelazo [mg]	10%	5.67	2.36	4	0.54	0.37	0.4	7.69	137
Witamina A [µg]	25%	405.56	88.67	1477.56	10.12	8.62	10.35	1595.34	393
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.56	0	0	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	7.67	1.05	5.53	0.28	0.42	0.51	7.81	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.33	0.42	0.04	0.02	0.04	0.87	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.75	0.56	0.12	0.01	0.03	1.49	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.12	8.91	0.63	0.42	0.21	11.32	127
Witamina C [mg]	55%	44.44	3.85	31.55	6.07	5.17	6.2	52.87	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	3.2	1.43	0	1.8	0	5.81	207

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

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	641.5	929.4	67.7	429.3	135.2	2203.4	282
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2701.6	3901.1	286.8	1799.1	573.9	9262.7	282
Białko [g]	10%	24.22	24.6	31.4	1.2	15.5	0.1	72.9	301
Tłuszcz [g]	10%	30.38	19.2	32.6	0.2	20.2	0.2	72.6	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	10.3	6.8	0	12.5	0	29.8	3548
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2	14.8	0.1	0	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.7	8.5	0.1	0	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.2	89.1	0	0	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	93.7	135.77	15.93	46.43	34	325.84	345
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.08	11.08	12.15	2.95	25.66	55.93	297
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	2.24	16.7	1.62	0.54	1.53	22.64	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.62
Sód [mg]	10%	1244.44	1064.11	419.24	1.35	653.4	1.81	2139.92	173
Potas [mg]	10%	2044.44	398.73	2600.76	288.9	126.9	0.99	3416.29	167
Wapń [mg]	10%	933.33	235.57	116.13	12.15	4.05	4.33	372.24	38
Fosfor [mg]	10%	724.44	218.59	595.87	37.8	9.45	3.34	865.07	118
Magnez [mg]	10%	176.67	52.99	185.59	17.55	3.6	1.22	260.96	148
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.1	5.61	0.67	0.22	0.11	7.73	137
Witamina A [µg]	25%	405.56	248.88	32.44	15.41	8.62	0.06	305.42	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	1.53	0	0	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	7.67	0.48	5.54	1.89	0.42	0	8.34	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.11	0.44	0.02	0.02	0	0.61	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.35	0.45	0.05	0.01	0	0.88	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	0.72	8.15	0.12	0.42	0	9.43	106
Witamina C [mg]	55%	44.44	2.02	19.46	9.24	5.17	0.03	35.94	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.95	1.16	0	1.81	0	5.34	190

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

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	732.5	1043.5	66.9	395.9	93.8	2332.7	300
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	3083.7	4389.3	282.5	1662	396	9813.8	300
Białko [g]	10%	24.22	31.3	30.2	0.5	15.5	4.9	82.6	341
Tłuszcz [g]	10%	30.38	21.4	28.6	0.5	16.3	2	69	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11.3	3.2	0	8.4	1.2	24.4	2908
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	2.2	14.3	0	0	0.6	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	1.5	6.4	0.1	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	28.9	0	0	9.4	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	106.06	176.13	16.33	46.77	14.04	359.34	381
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.47	27.96	13.09	2.31	9.18	57.02	302
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	5.09	20.02	2.7	0.22	0.27	28.32	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.23
Sód [mg]	10%	1244.44	1429.66	2226.4	2.7	911.88	64.8	4635.45	372
Potas [mg]	10%	2044.44	655.21	1377.16	180.9	56.39	290.25	2559.91	125
Wapń [mg]	10%	933.33	304.83	139.25	5.4	10.66	178.2	638.35	69
Fosfor [mg]	10%	724.44	371.19	301.67	12.15	10.36	130.95	826.33	114
Magnez [mg]	10%	176.67	76.1	90.11	4.05	5.06	24.3	199.63	113
Żelazo [mg]	10%	5.67	2.49	3.1	0.4	0.24	0.27	6.51	115
Witamina A [µg]	25%	405.56	56.83	58.32	10.35	3	2.36	130.87	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.91	0	0	0.02	1.04	10
witamina E [mg]	30%	7.67	0.91	5.93	0.51	0.05	0.09	7.51	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.17	0.27	0.04	0.01	0.05	0.54	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.43	0.53	0.03	0.01	0.24	1.26	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	1.92	5.28	0.21	0.08	0.22	7.73	87
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.33	34.59	6.2	1.79	1.41	50.34	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	3.97	6.18	0	2.53	0.18	11.58	414

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

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	781.3	599.3	903.6	66.9	395.2	66.9	2032.2	262
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	2518.5	3799.5	282.5	1658.5	282.5	8541.7	262
Białko [g]	10%	24.22	25.7	60.8	0.5	14.7	0.5	102.4	422
Tłuszcz [g]	10%	30.38	22.1	27.4	0.5	16.8	0.5	67.5	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	11.5	7.6	0	8	0	27.3	3252
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	3.8	7.8	0	0	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	0.9	4.8	0.1	0	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.4	101.2	0	0	0	143.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	75.23	110.11	16.33	46.32	16.33	264.33	280
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	4.22	7.11	13.09	2.89	13.09	40.42	213
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	1.95	13.61	2.7	0.54	2.7	21.51	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.18
Sód [mg]	10%	1244.44	1044.03	271.56	2.7	735.03	2.7	2056.03	165
Potas [mg]	10%	2044.44	596.22	2085.49	180.9	127.04	180.9	3170.56	155
Wapń [mg]	10%	933.33	229.76	181.34	5.4	7.96	5.4	429.87	47
Fosfor [mg]	10%	724.44	293.96	499.51	12.15	9.46	12.15	827.23	115
Magnez [mg]	10%	176.67	43.67	130.85	4.05	5.06	4.05	187.69	106
Żelazo [mg]	10%	5.67	1.39	4.78	0.4	0.37	0.4	7.36	130
Witamina A [µg]	25%	405.56	45.38	1293.01	10.35	8.62	10.35	1367.73	338
Witamina D [µg]	10%	10	0.3	1.65	0	0	0	1.96	20
witamina E [mg]	30%	7.67	0.88	4.52	0.51	0.42	0.51	6.86	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.48	0.49	0.04	0.02	0.04	1.08	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.4	0.49	0.03	0.01	0.03	0.98	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	3.74	11.65	0.21	0.42	0.21	16.26	182
Witamina C [mg]	55%	44.44	6.05	56.55	6.2	5.17	6.2	80.2	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	2.9	0.75	0	2.04	0	5.14	183

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%	781.3	2134.8	274
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2886	8974.8	274
Białko [g]	10%	24.22	88.4	365
Tłuszcz [g]	10%	30.38	69.1	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.84	28.4	3383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.84	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.84	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	94.31	301.5	320
Cukry [g]	10%	Maks: 18.86	50.42	267
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.89	23.55	140
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	1244.44	2577.32	207
Potas [mg]	10%	2044.44	3130.14	153
Wapń [mg]	10%	933.33	529.61	57
Fosfor [mg]	10%	724.44	876.88	121
Magnez [mg]	10%	176.67	215.75	122
Żelazo [mg]	10%	5.67	7.43	131
Witamina A [µg]	25%	405.56	1050.13	259
Witamina D [µg]	10%	10	1.45	14
witamina E [mg]	30%	7.67	7.1	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.79	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	1.14	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.89	11.49	129
Witamina C [mg]	55%	44.44	61.56	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1861.11	0	0
Sól [g]	10%	3.1111	6.44	230

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.