

Plan żywieniowy: Jadłospis M 12.10.- 23.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana 2026/2027 (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 12) dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 12) dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 26) dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 19) dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 13) dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 12) dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 14) dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 25) dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1252.79 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki zbożowe z mlekiem 2% 200g składniki: mleko 2% łaciaste 90%, płatki zbożowe 10% 2. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 30g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 15g 5. Ogórek 20g 6. Papryka czerwona 20g 7. Gruszka 60g	1. Kremowa zupa z cukini 200g składniki: cukinia 42%, ziemniaki średnie 42%, mleko 2% łaciaste 9%, śmietana 30% 4%, masło ekstra (mleko) 3%, zioła prowansalskie 1%, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy) 2. Spaghetti mięsno - warzywne z makaronem pełnoziarnistym 200g składniki: makaron spaghetti lubella pełne ziarno (jaja, pszenica, soja) 34% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista składnikimąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], mięso z piersi kurczaka bez skóry 27%, pomidory krojone dawtona 10%, marchew 7%, seler korzeniowy 7%, pietruszka korzeń 7%, por 5%, oliwa z oliwek 3%, zioła prowansalskie, papryka czerwona mielona słodka, bazylia suszona 3. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200g składniki: woda wodociągowa 91%, porzeczki czarne 9%	1. Rogalik maślany z serkiem naturalnym 60g składniki: rogał maślany (mleko, jaja, pszenica) 77%, ser twarogowy chudy (mleko) 23% 2. Herbatka rumiankowa z miodem 200g składniki: woda wodociągowa 94%, miód pszczeli 5%, herbata rumiankowa 1% 3. Marchewka do chrupania 30g

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, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-10-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: mleko 2% łaciaste 96%, kawa inka 2%, miód pszczeli 1% 2. Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Szynkówka wieprzowa 20g 5. Pomidor 20g [składniki: pomidor] 6. Papryka żółta 20g 7. Jabłko 60g	1. Zupa krem z soczewicy z grzanką 250g składniki: marchew 33%, soczewica czerwona nasiona suche 21%, pietruszka korzeń 17%, seler korzeniowy 13%, pieczywo tostowe grahamowe 9%, por 5%, pieprz czarny mielony 2%, majeranek suszony 2. Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 220g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 34%, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 17%, marchew 14%, cukinia 14%, fasola szparagowa 14%, passata s 3%, oliwa z oliwek 2%, zioła prowansalskie 1%, pieprz czarny mielony 1% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200g składniki: woda wodociągowa 84%, agrest 8%, maliny mrożone 6%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 1%	1. Mus owocowy jabłko - mango 120g składniki: jabłko 63%, mango 38% 2. Mini biszkopeciki 15g [składniki: składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]
Dzień: 3 - Środa, 2026-10-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku owsianym 200g składniki: napój owsiany alpro 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 2%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 2% 2. Bułki wrocławskie (pszenica) 40g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Pasta kanapkowa z kiełbaski drobiowej 20g składniki: kiełbasa drobiowa 88%, majonez kielecki (jaja, gorczyca) 4%, musztarda (gorczyca) 4%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony 1% 5. Mozzarella mini 15g 6. Ogórek kwaszony 20g 7. Papryka czerwona 20g 8. Talarki kukurydziane z czarnuszką 15g	1. Barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami 250g składniki: woda wodociągowa 38%, ziemniaki średnie 17%, burak 12%, mleko 2% łaciaste 8%, pietruszka korzeń 8%, marchew 8%, skrzydło indyka 8%, cytryna 2%, koper ogrodowy, sól morską jodowaną, pieprz czarny mielony 2. Kluski na parze 180g składniki: mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 54%, mleko 2% łaciaste 35%, jaja kurze całe (jaja) 8%, drożdże świeże 3%, sól morską jodowaną 3. Sos budyniowy 60g składniki: mleko 2% łaciaste 91%, budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% (mleko) 9% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5g 3. Szynka z indyka 15g 4. Sałata 7g 5. Pomidor malinowy 20g 6. Herbata z melisy i pomarańczy 2016 200g składniki: woda wodociągowa 97%, pomarańcza 2%, cukier 1%, herbata melisa z pomarańczą 1% 7. Melon 60g

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, lubin, mączczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: mleko 2% łaciate 96%, kawa inka 2%, miód pszczeli 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Szwedzki stół 100g składniki: jajko na twardo 22%, ogórek 18%, pomidorki koktajlowe 18%, papryka czerwona 18%, szynka chudzinka 9%, kabanosy 9%, sałata 6% 5. Banan 60g	1. Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 250g składniki: fasolka szparagowa mrożona 36%, marchew 20%, pietruszka korzeń 15%, seler korzeniowy 15%, ryż pełnoziarnisty s 10%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 1%, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy) 1% 2. Filet z indyka duszony w sosie własnym 120g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 63%, cebula 14%, mąka orkiszowa s 9%, papryka czerwona mielona słodka 5%, czosnek 5%, sól morska jodowana 2%, pieprz czarny mielony 2%, tymianek 1%, ziele angielskie mielone 3. Ziemniaki 150g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z selera z jabłkiem i marchewką 100g składniki: seler korzeniowy 33%, jabłko 25%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25%, marchew 17% 5. Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200g składniki: woda wodociągowa 91%, porzeczeki czerwone 9%	1. Deser straccatella 130g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 58%, twaróg sernikowy president (mleko) 33%, czekolada gorzka 5%, miód pszczeli 4% 2. Wafle pełnoziarniste 15g 3. Gruszka 60g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 2%, miód pszczeli 2% 2. Chleb owsiany 40g 3. Masło ekstra (mleko) 6g 4. Serek typu włoskiego 20g 5. Pomidor 20g [składniki: pomidor] 6. Ogórek 20g 7. Szpinak 7g 8. Sok owocowy 100% 200g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 250g składniki: marchew 23%, kasza kuskus (pszenica) 17%, pietruszka korzeń 17%, kalafior 17%, seler korzeniowy 12%, por 6%, pietruszka liście 3%, koper ogrodowy 3%, pieprz czarny mielony 1% 2. Miruna panierowana z pieca 80g składniki: miruna (ryba) 79%, bułka tarta (pszenica) 11%, olej 3 ziarna kujawski 8%, jaja kurze całe (jaja) 3%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka 3. Puree ziemniaczane 150g składniki: ziemniaki średnie 93%, mleko 2% łaciate 7% 4. Surówka z kapusty kiszonej 100g składniki: kapusta kwaszona 50%, marchew 17%, jabłko 12%, cebula 8%, oliwa z oliwek 8%, cukier 5%, pieprz czarny mielony 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200g składniki: woda wodociągowa 73%, truskawki 15%, maliny mrożone 11%, miód pszczeli 2%	1. Podpłomyki z czekoladą 2016 20g składniki: podpłomyki bez dodatku cukru kupiec (pszenica, mleko) 64%, czekolada gorzka 36% 2. Świeże borówki 20g 3. Herbatka miętowa z limonką 200g składniki: woda wodociągowa 95%, limonka s 3%, miód pszczeli 2%, herbata miętowa 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza kukurydziana na mleku 2% 2016 200g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 82%, kasza kukurydziana sante 18% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 20g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 76% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], syrop klonowy 20%, cynamon 4% 5. Warzywka do chrupania 80g składniki: marchew 50%, kalarepa 50%	1. Zupa ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym 250g składniki: ogórek kwaszony 40%, marchew 20%, pietruszka korzeń 15%, ryż brązowy 10%, seler korzeniowy 10%, koper ogrodowy 5%, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy), pieprz czarny mielony 2. Kotlecik drobiowy w panierce kukurydzianej z pieca 80g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, jaja kurze całe (jaja) 9%, panierka kukurydziana 8%, olej 3 ziarna kujawski 5%, papryka czerwona mielona słodka, pieprz ziołowy 3. Ziemniaczki z koperkiem 150g składniki: ziemniaki średnie 90%, koper ogrodowy 10% 4. Duszona marchewka 100g składniki: marchew 94%, masło klarowane (mleko) 5%, pieprz ziołowy 1% 5. Kompot ze śliwek 200g składniki: woda wodociągowa 86%, śliwki 13%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 1%	1. Jogurt grecki z miodem i musem malinowym 150g składniki: jogurt naturalny typ grecki s (mleko) 76%, maliny mrożone 19%, miód pszczeli 5% 2. Wafle ryżowe Sante 15g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)]

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku owsianym 200g składniki: napój owsiany alpro 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 2%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 2% 2. Chleb jaglany 40g [składniki: mąka jaglana, kukurydziana, skrobia pszenna, kukurydziana, kasza jaglana, bardzo niska zawartość glutenu.] 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Szynka biała 15g 5. Ogórek kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 30g składniki: ogórek kwaszony 33%, ogórek 33%, papryka czerwona 33% 6. Talarki kukurydziane z czarnuszką 15g	1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250g składniki: kalafior mrożony 28%, ziemniaki 28% [składniki: ziemniaki], marchew 14%, pietruszka korzeń 10%, seler korzeniowy 10%, śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, koper ogrodowy 2%, natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony, majeranek suszony 2. Gulasz z ciecierzycy z warzywami 120g składniki: ciecierzycy 22%, pomidory krojone dawtona 22%, marchew 17%, cukinia 17%, papryka czerwona 11%, cebula 6%, oliwa z oliwek 2%, passata s 2%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], czosnek, papryka czerwona mielona słodka, pieprz ziółowy 3. Kasza bulgur (pszenica) 80g 4. Ogórek kwaszony 70g 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200g składniki: woda wodociągowa 91%, porzeczki czarne 9%	1. Buteczka maślana z koinfiturą 50g składniki: buteczka maślana 83%, konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% 2. Herbata szalwiowa z wiśnią 200g składniki: woda wodociągowa 90%, wiśnie mrożone bez pestek hortex 7%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 2%, szalwia expresowa 1% 3. Jabłko 60g

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka z malinami 200g składniki: woda wodociągowa 86%, maliny mrożone 9%, miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Pasta z makreli w oleju 20g składniki: jaja gotowane iżż (jaja) 40%, filety z makreli w oleju (ryba) 36%, jogurt naturalny typ grecki s (mleko) 13%, musztarda (gorczyca) 4%, cebula 4%, pieprz czarny mielony 2% 5. Papryka czerwona 20g 6. Ogórek 20g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100g	1. Zupa dyniowa z makaronem 250g składniki: dynia 31%, marchew 24%, pietruszka korzeń 14%, seler korzeniowy 12%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 12%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 8%, pieprz czarny mielony, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy) 2. Kopytka w sosie mięsny 200g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, ziemniaki średnie 35%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, cebula 7%, oliwa z oliwek 3%, jaja kurze całe (jaja) 3%, skrobia ziemniaczana (pszenica) 2%, pieprz czarny mielony 1%, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy) 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Buraczki 60g składniki: burak 98%, cukier 1%, ocet jabłkowym 6% 4. Kompot z aroni i jabłek 200g składniki: woda wodociągowa 82%, aronia 8%, jabłko 8%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 2%	1. Koktajl bananowy z nasionami chia 180g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 72%, banan 20%, nasiona chia 8% 2. Ciastko biszkoptowe Lubiś 24g
Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: mleko 2% łąciate 96%, kawa inka 2%, miód pszczeli 1% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 40g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Parówki Tarczyński 100% mięsa 40g [składniki: mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] 5. Pomidorki koktajlowe 20g 6. Papryka żółta 20g 7. Gruszka 60g	1. Zupa grochowa -krem 200g składniki: ziemniaki średnie 45%, marchew 18%, groch nasiona suche 18%, pietruszka korzeń 13%, seler korzeniowy 4%, przyprawa warzywna do potraw vegeta natur (seler korzeniowy), pieprz czarny mielony, majeranek suszony 2. Grzanki graham 15g 3. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 180g składniki: truskawki mrożone 45%, ryż biały 24%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, mleko 2% łąciate 10%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 5% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Weka pszenna 30g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5g 3. Twarożek ze szczypiorkiem 20g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 75% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, szczypiorek 5% 4. Pomidor 20g [składniki: pomidor] 5. Szpinak 7g 6. Herbatka rumiankowa z miodem 200g składniki: woda wodociągowa 94%, miód pszczeli 5%, herbata rumiankowa 1% 7. Melon 60g

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, lubin, mączczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 10 - Piątek, 2026-10-23		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 2%, miód pszczeli 2% 2. Chleb owsiany 40g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Jajko na twardo 25g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Mozzarella mini 20g 6. Mix warzyw 60g składniki: pomidor 20%, ogórek 20%, papryka czerwona 20%, papryka żółta 20%, sałata 20% 7. Kubaś mus owocowy 100g	1. Zupa zacierkowa 2016 250g 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. Kotlecik mielony z dorsza 80g składniki: dorsz mrożony (ryba) 61%, bułki pszenne zwykłe 8%, bułka tarta (pszenica) 8%, mleko 2% tłaciate 8%, cebula 6%, jaja kurze całe (jaja) 5%, olej 3 ziarna kujawski 5%, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana 3. Ziemniaczki z koperkiem 150g składniki: ziemniaki średnie 90%, koper ogrodowy 10% 4. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 100g składniki: papryka czerwona 20%, papryka zielona 20%, ogórek 20%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, pomidor 12%, cebula 8%, pietruszka liście 2%, cukier 2% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200g składniki: woda wodociągowa 84%, agrest 8%, maliny mrożone 6%, cukier trzcinowy nierafinowany diament 1%	1. Kisiel z tartym jabłuszkiem 180g składniki: woda wodociągowa 56%, sok owocowy s 20%, jabłko 20%, skrobia ziemniaczana (pszenica) 4% 2. Ciasteczka orkiszowe z dynią i cynamonem 15g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	333.4	427.9	180.3	941.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1400.4	1797	761.5	3959	100
Białko [g]	10%	9.42	14.5	23.7	6.5	44.8	476
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	12.7	13.1	3.8	29.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7.1	4.1	1.7	13	1269
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	5.4	0	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.1	0.9	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	39.4	0.2	50.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	40.99	59.18	29.75	129.92	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	16.94	7.84	3.86	28.65	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.58	10.89	0	12.47	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	716.1675	285.7	285.25	255.47	826.43	116
Potas [mg]	10%	784.395	133.24	908.26	102.4	1143.91	146
Wapń [mg]	10%	559.395	12.24	46.31	25	83.55	14
Fosfor [mg]	10%	303.4425	18.36	293.88	40.72	352.96	116
Magnez [mg]	10%	76.41	7.78	63.09	6.17	77.05	101
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.31	1.58	0.32	2.22	77
Witamina A [µg]	25%	222.2925	25.18	46.56	0.09	71.85	32
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0	0.07	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.29	0.13	2.11	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.18	0.01	0.22	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.16	0.07	0.28	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.35	7.53	0.29	8.17	188
Witamina C [mg]	55%	28.65	15.11	27.94	0.74	43.79	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.79	0.79	0.7	2.06	128

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), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	297.6	528	112.6	938.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1249.2	2226.9	476.7	3953	100
Białko [g]	10%	9.42	11.2	34.6	2	48	510
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	11.9	7.6	0.9	20.6	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.6	1.2	0.2	7.1	696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.3	3.3	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.2	2.1	0.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	18.5	46.7	0	65.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	37.13	87.49	24.9	149.52	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	14.42	14	17.61	46.04	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.77	14.95	1.99	18.72	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	716.1675	464.7	293.38	7.15	765.24	107
Potas [mg]	10%	784.395	127.59	1545.56	90.45	1763.61	225
Wapń [mg]	10%	559.395	4.08	132.62	2.7	139.41	25
Fosfor [mg]	10%	303.4425	36.05	484.95	6.07	527.08	174
Magnez [mg]	10%	76.41	4.67	121.8	2.02	128.5	168
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.35	5.66	0.2	6.21	217
Witamina A [µg]	25%	222.2925	4.17	46.05	5.17	55.4	25
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.06	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	1.91	0.25	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.68	0.02	0.8	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.49	0.01	0.56	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.71	6.45	0.1	7.27	166
Witamina C [mg]	55%	28.65	2.5	19.61	3.1	25.21	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.29	0.81	0.01	1.91	119

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), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	342.8	480.6	130.6	954.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1439.5	2031.7	549.3	4020.5	101
Białko [g]	10%	9.42	12.1	20	5.3	37.5	399
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	12.4	7.1	3.5	23.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.5	2.7	1.9	9.3	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	1.5	0.2	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.2	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	56.1	7.8	64	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	47.57	86.39	20.51	154.48	113
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	10.96	11.77	5.75	28.49	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	3.97	4.61	2.63	11.22	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.64
Sód [mg]	10%	716.1675	405.11	425.15	214.1	1044.37	146
Potas [mg]	10%	784.395	105.79	550.66	331.55	988.01	125
Wapń [mg]	10%	559.395	218.74	55.89	29.01	303.65	54
Fosfor [mg]	10%	303.4425	38.23	161.07	94.74	294.05	97
Magnez [mg]	10%	76.41	17.21	37.29	37.32	91.83	121
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.59	2.58	1.23	4.41	154
Witamina A [µg]	25%	222.2925	24.25	49.27	13.64	87.17	39
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.35	0.29	0.01	1.66	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	0.72	0.25	1.66	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.15	0.08	0.28	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.38	0.18	0.05	0.62	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.59	2.15	2.14	4.89	112
Witamina C [mg]	55%	28.65	13.38	9.32	6.66	29.37	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.12	1.18	0.59	2.61	162

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), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	335.5	404.7	207.2	947.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1410.8	1711.4	873	3995.2	101
Białko [g]	10%	9.42	12.9	25.3	9	47.3	503
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	10.9	2.7	5.7	19.3	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.4	0.8	3.2	9.5	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.1	0.4	1	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	0.4	0.1	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	18	35.3	5.4	58.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	48.05	75.11	30.44	153.61	112
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	20.53	13.44	12.52	46.5	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	3.35	10.8	1.23	15.38	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	20.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.58
Sód [mg]	10%	716.1675	316.97	1460.84	81.36	1859.18	259
Potas [mg]	10%	784.395	381.15	1157.02	235.02	1773.2	227
Wapń [mg]	10%	559.395	16.58	160.75	124.22	301.55	54
Fosfor [mg]	10%	303.4425	80.07	398.02	105.6	583.7	192
Magnez [mg]	10%	76.41	34.72	103.08	25.64	163.44	214
Żelazo [mg]	10%	2.865	1.06	2.6	0.39	4.06	142
Witamina A [µg]	25%	222.2925	25.04	39.24	3	67.29	30
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.1	0	0.02	0.13	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.76	1.28	0.19	2.23	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.19	0.03	0.37	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.13	0.34	0.15	0.63	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	1.66	5.11	0.16	6.95	159
Witamina C [mg]	55%	28.65	15.02	23.54	1.8	40.37	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.88	4.05	0.22	4.64	289

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), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	327.8	501.4	100.5	929.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1378.7	2111	423.4	3913.2	99
Białko [g]	10%	9.42	11.3	22.1	0.7	34.1	363
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	11.4	10.9	2.7	25.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7	1.9	1.4	10.4	1015
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.3	5.7	0.6	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.1	1.5	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.2	6.4	0	33.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	45.35	84.79	18.7	148.85	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	20.36	19.64	3.36	43.38	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	0.76	12.55	0.83	14.14	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.42
Sód [mg]	10%	716.1675	132.38	308.59	24.28	465.26	64
Potas [mg]	10%	784.395	284.28	1347.81	38.72	1670.82	213
Wapń [mg]	10%	559.395	217.28	115.85	6.56	339.7	61
Fosfor [mg]	10%	303.4425	156.01	203.18	16.12	375.33	123
Magnez [mg]	10%	76.41	25.77	77.76	12.13	115.68	152
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.42	3.28	0.3	4	141
Witamina A [µg]	25%	222.2925	58.81	86.02	0.24	145.09	65
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.03	0	0.1	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	2.05	0.01	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.28	0	0.35	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.27	0	0.57	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.23	3.61	0.03	3.88	89
Witamina C [mg]	55%	28.65	14.54	54.51	0.01	69.07	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.36	0.85	0.06	1.16	73

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	359.5	384.8	189.3	933.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1514.2	1619.8	792.2	3926.3	99
Białko [g]	10%	9.42	14.4	21.1	5.1	40.6	431
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	9.4	7.4	9.2	26	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5	3.4	5.7	14.1	1381
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.5	0.8	0	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	0.9	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.9	56.2	0	79.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	56.46	64.72	22.28	143.46	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	8.26	14.8	5.93	29	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	4.39	12.6	1.71	18.7	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	716.1675	296.83	876.46	46.58	1219.88	170
Potas [mg]	10%	784.395	491.62	1626.88	3.29	2121.8	270
Wapń [mg]	10%	559.395	205.12	127.22	0.35	332.71	60
Fosfor [mg]	10%	303.4425	195.98	398.06	1.14	595.18	196
Magnez [mg]	10%	76.41	27.03	151.1	0.35	178.5	233
Żelazo [mg]	10%	2.865	2.01	3.67	0.06	5.74	200
Witamina A [µg]	25%	222.2925	51.04	52.13	0	103.17	46
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.11	0	0.17	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	1.63	0	1.95	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.23	0.41	0	0.64	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.38	0.34	0	0.73	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	1.7	10.9	0.01	12.62	289
Witamina C [mg]	55%	28.65	12.99	25.44	0.05	38.48	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.82	2.43	0.12	3.04	189

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	275.8	478	179.8	933.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1160.2	2019.1	761.1	3940.4	99
Białko [g]	10%	9.42	8.7	19.6	3.8	32.2	342
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	8.6	6.2	2	16.9	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	3.3	1.3	0.5	5.2	510
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	1.7	0	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0	0.5	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	6.1	0	17.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	42.38	90.42	37.55	170.36	124
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	10.84	11.17	13.57	35.59	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	3.12	9.39	1.83	14.35	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	16.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	70.8
Sód [mg]	10%	716.1675	449.1	708.23	151.81	1309.15	183
Potas [mg]	10%	784.395	44.23	652.6	128.36	825.2	105
Wapń [mg]	10%	559.395	211.55	86.98	20.69	319.24	58
Fosfor [mg]	10%	303.4425	7.82	115.7	4.87	128.4	43
Magnez [mg]	10%	76.41	5.62	63.83	2.94	72.4	95
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.11	1.86	0.74	2.72	95
Witamina A [µg]	25%	222.2925	12.67	85.79	4.13	102.61	47
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.32	0.01	0	1.33	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.29	0.47	2.06	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.15	0.05	0.21	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.35	0.17	0.05	0.57	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.16	1.59	0.41	2.17	50
Witamina C [mg]	55%	28.65	7.02	47.38	2.5	56.9	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.24	1.96	0.42	3.27	204

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, lubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	251.6	485.4	186	923.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1057	2046.1	783.3	3886.5	99
Białko [g]	10%	9.42	7.3	25.2	6.6	39.2	417
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	8.8	9.4	5.6	23.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.2	1.7	1.9	7.9	773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.3	5	0.7	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.4	1.6	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	59.9	9.3	100.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	37.08	79.99	27.37	144.44	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	12.19	20.89	17.59	50.69	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.83	10.17	0.55	13.56	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	716.1675	210.58	738.34	127.37	1076.3	150
Potas [mg]	10%	784.395	142.09	1392.93	361.26	1896.28	242
Wapń [mg]	10%	559.395	18.95	166.61	200.23	385.79	69
Fosfor [mg]	10%	303.4425	60.22	364.48	148.78	573.48	189
Magnez [mg]	10%	76.41	17.22	90	30.52	137.75	181
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.95	3.75	0.24	4.95	173
Witamina A [µg]	25%	222.2925	22.91	47.29	3.4	73.61	33
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0.11	0.03	0.95	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.33	0.09	3.11	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.27	0.05	0.4	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.08	0.39	0.26	0.75	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.82	10.23	0.3	11.37	260
Witamina C [mg]	55%	28.65	13.74	19.9	2.04	35.69	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.58	2.05	0.35	2.69	168

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	338	445.9	164.9	948.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1417.3	1886.1	695.6	3999.1	101
Białko [g]	10%	9.42	14.3	16.4	5.5	36.2	385
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	14.8	2.4	3.9	21.2	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	6.2	0.7	2.2	9.2	899
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0	0.4	0	0.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0	0.7	0.2	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	1.9	0.2	2.2	1
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	37.68	95.4	27.59	160.69	116
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	14.78	20.06	4.74	39.58	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.82	11.78	1.42	15.03	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63
Sód [mg]	10%	716.1675	458.72	322.67	145.96	927.36	129
Potas [mg]	10%	784.395	64.91	1095.33	271.58	1431.83	183
Wapń [mg]	10%	559.395	6.6	118.26	35.88	160.75	28
Fosfor [mg]	10%	303.4425	8.51	332.32	46.93	387.77	128
Magnez [mg]	10%	76.41	4.44	98.31	26.51	129.28	170
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.18	3.68	1.03	4.89	170
Witamina A [µg]	25%	222.2925	2.41	57.2	12.99	72.61	33
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.16	0.9	0.26	1.33	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.39	0.07	0.48	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.01	0.27	0.05	0.34	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.05	3.76	0.8	4.62	105
Witamina C [mg]	55%	28.65	1.44	34.32	7.79	43.56	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.27	0.89	0.4	2.31	144

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	296.7	513.6	110.2	920.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1243.5	2166.4	464.5	3874.5	99
Białko [g]	10%	9.42	14.7	31.9	1.5	48.2	512
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	13	8.7	2.5	24.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7	2.5	1.9	11.4	1116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2	3	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.3	1.9	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	94.8	61.5	0	156.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	31.32	82.52	20.83	134.67	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	11.9	13.58	6.27	31.76	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.62	11.41	1.34	15.38	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	716.1675	202.41	227.14	45.14	474.69	66
Potas [mg]	10%	784.395	361.52	1406.34	80.03	1847.9	235
Wapń [mg]	10%	559.395	225.02	115.41	8.71	349.15	63
Fosfor [mg]	10%	303.4425	205.66	314.14	33.79	553.61	183
Magnez [mg]	10%	76.41	27.53	82.33	11.14	121	159
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.91	3.51	0.54	4.97	174
Witamina A [µg]	25%	222.2925	52.97	1104.98	3.17	1161.14	522
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.41	1.03	0	1.44	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	2.31	0.12	3.06	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.3	0.01	0.4	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.42	0.35	0	0.78	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.48	7.62	0.06	8.17	187
Witamina C [mg]	55%	28.65	11.04	47.64	1.9	60.59	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.56	0.63	0.12	1.18	73

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%	939.6	937.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	3946.8	100
Białko [g]	10%	9.42	40.8	434
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	23	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	9.7	950
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	62.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	149	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	37.97	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	14.9	149
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	716.1675	996.79	139
Potas [mg]	10%	784.395	1546.25	197
Wapń [mg]	10%	559.395	271.55	49
Fosfor [mg]	10%	303.4425	437.16	144
Magnez [mg]	10%	76.41	121.54	159
Żelazo [mg]	10%	2.865	4.42	154
Witamina A [µg]	25%	222.2925	193.99	87
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.6	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.24	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.41	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.58	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	7.01	161
Witamina C [mg]	55%	28.65	44.3	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	2.49	155

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.