Plan żywieniowy: Jadłospis M 23.11. - 04.12.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-11-23
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: 9) dzieci **2.** Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 13) dzieci **3.** Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 24) dzieci **4.** Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 19) dzieci **5.** Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 15) dzieci **6.** Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 11) dzieci **7.** Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 15) dzieci **8.** Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 24) dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1255.71 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, 2026-11-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki Cheerios owsiane z mlekiem 2% 200g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 88%, Płatki Cheerios owsiane 13% [składniki: maka **owsiana** pełnoziarnista,cukier,skrobia **pszenna** substancja wzbogacająca,syrop cukru inwertowanego, sól regulator kwasowości, melasa, olej słonecznikowy, przeciwutleniacz, składnik mineralny ; żelazo, witaminy :c,b3,b5,b8,b6,d. może zawierać **mleko i orzechy**] 2. Chleb orkiszowy (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 3. Masło ekstra (**mleko**) 5g 4. Serek Bieluch z konfiturą 20g składniki: Serek naturalny BIELUCH (**mleko**) 80%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 20% 5. Marchewka do chrupania 40g	1. Krupnik z kaszą jaglaną i mini marchewką 200g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Marchewka mini Hortex 19%, Skrzydło indyka 14%, **Mleko** 2% Łaciate 10%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony 2. Łazanki z kiełbasą i pieczarkami 200g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka **pszenna**) 15% [składniki: mąka pszenna makaronowa], Kiełbasa podwawelska 13%, Kiełbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny mielony 3. Kompot ze śliwek 200g składniki: Woda wodociągowa 86%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Chleb graham (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 2. Masło ekstra (**mleko**) 5g 3. Kiełbasa krakowska drobiowa 15g 4. Papryka czerwona 20g 5. Herbata szałwiowa z wiśnią 200g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szałwia expresowa 1% 6. Jabłko 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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-24

I śniadanie

1. Kawa inka na mleku z miodem 200g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1%
2. Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 40g
3. Masło ekstra (**mleko**) 5g
4. Kiełbaska wiejska 20g
   [składniki: 100g produktu otrzymano z 108g mięsa wieprzowego]
5. Ser Mozzarella Galbani (**mleko**) 20g
6. Ogórek kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 40g
   składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33%
7. Batonik owocowy 26g

obiad

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. Makaron roślinny z warzywami w sosie brokułowym 220g
   składniki: Makaron roślinny 35% [składniki: mąka z czerwonej soczewicy 100%], Brokuły 18%, Cukinia 14%, Marchew 11%, Planton Cremo 18% 7%, Pietruszka korzeń 7%, Cebula czerwona 5%, Czosnek 2%, Pieprz ziołowy, Sól morska jodowana
3. Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200g
   składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon

podwieczorek

1. Bułeczka z dżemem 40g
   składniki: Kajzerki (**pszenica**) 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (**mleko**) 8%
2. Herbata miętowa z cytryną 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%
3. Gruszka 60g

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-25

I śniadanie

1. Herbata z cytryną i miodem z dodatkiem imbiru 200g
   składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Miód pszczeli 1%, herbata lipton 1%, Imbir mielony
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 żółta 30g
6. Ogórek konserwowy (**gorczyca**) 20g
7. Mus owocowy 100% 100g

obiad

1. Rosół z lanym ciastem 200g
   składniki: Woda wodociągowa 52%, Zacierka jajeczna (**jaja, pszenica**) 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, **Seler** korzeniowy 3%, Cebula 3%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (**seler** korzeniowy), Pieprz czarny mielony
2. Gulasz włoski 2016 100g
   składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, **Seler** naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 3%, Cebula 2%
3. Ziemniaki 150g
   [składniki: ziemniaki]
4. Brokuły na parze 80g
   składniki: Brokuły mrożone 91%, Oliwa z oliwek 6%, Tymianek 3%
5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%

podwieczorek

1. Smoothie z z bananem i szpinakiem 180g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 50%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 20%, Banan 15%, Szpinak 10%, 100% sok z cytryny S 5%
2. Rogal maślany (**mleko, jaja, pszenica**) 50g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-26

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku owsianym 200g
   składniki: Napój owsiany Alpro 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%
2. Bułki wrocławskie (**pszenica**) 50g
3. Masło ekstra (**mleko**) 5g
4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 20g
   składniki: Ser twarogowy chudy (**mleko**) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS (**gorczyca, jaja, mleko, seler** korzeniowy, **soja, pszenica**) 15% [składniki: pomidory suszone płatki (62%), czosnek (24%), zioła (bazylia (5%), oregano), sól], Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1%
5. Ogórek 20g
6. Papryka czerwona 20g
7. Rukola 7g
8. chipsy jabłkowe 12g

obiad

1. Kapuśniak 250g
   składniki: Kapusta kwaszona 31%, Kapusta biała 26%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Passata S 7%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (**seler** korzeniowy) 1%, Pieprz czarny mielony
2. Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 200g
   składniki: Ziemniaki średnie 53%, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 13%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 2%, Masło ekstra (**mleko**) 2%, Cynamon 1%
3. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 100g
   składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 9%
4. Kompot z porzeczki czerwonej 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%

podwieczorek

1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 40g
2. Masło ekstra (**mleko**) 5g
3. Kabanosy 20g
4. Pomidor 20g
   [składniki: pomidor]
5. Ogórek 20g
6. Herbatka rumiankowa z miodem 200g
   składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1%
7. Kaki 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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-27

I śniadanie

1. Kawa inka na mleku z miodem 200g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1%
2. Chleb owsiany 40g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
4. Szwedzki stól - "sery i warzywa" 100g
   składniki: Pomidorki koktajlowe 16%, Ogórek 16%, Papryka czerwona 16%, Korbacz serowy naturalny 12%, Ser Radamer Serenada 12%, Serek typu włoskiego 12%, Ser Rolada Ustrzycka Mlekpol (**mleko**) 12% [składniki: sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)], Sałata 6%

obiad

1. Zupa z soczewicy z makaronem 200g
   składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujajeczny (**jaja, pszenica**) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (**seler** korzeniowy) 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 60g
   składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny mielony
5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%

podwieczorek

1. Podpłomyki z czekoladą 2016 25g
   składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec (**pszenica, mleko**) 64%, Czekolada gorzka 36%
2. Herbata z melisy 2016 180g
   składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%
3. Mandarynki 60g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-30

I śniadanie

1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon 2%
2. Chleb graham (mąka **pszenna, żytnia**) 30g
3. Masło ekstra (**mleko**) 5g
4. Almette śmietankowy puszysty serek twarogowy (**mleko**) 15g
5. Ogórek 20g
6. Papryka czerwona 20g
7. Zdrowa przekąska 16g

obiad

1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 220g
   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. Risotto z mięsem i warzywami 180g
   składniki: Ryż paraboiled Kupiec 32%, Wieprzowina łopatka 26%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 10%, **Seler** korzeniowy 6%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Cebula 4%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (**seler** korzeniowy) 1%
3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 60g
   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. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%

podwieczorek

1. Koktajl owocowy na jogurcie 2016 160g
   składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 65%, Owoc S 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi
2. Biszkopty OVAL (**pszenica, jaja**) 12g

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 - Wtorek, 2026-12-01

I śniadanie

1. Kawa inka na mleku z miodem 200g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1%
2. Bułki wrocławskie (**pszenica**) 50g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
4. Schab z pieca 15g
   [składniki: schab 98%]
5. Papryka żółta 20g
6. Ogórek kwaszony 20g
7. Talarki 7 ziaren 12g
   [składniki: ryz brązowy 77% sorgo białe , ryż czerwony, amarantus, czarnuszka, nasiona chia, komosa ryżowa, sól morska.]

obiad

1. Zupa krem z ciecierzycy 2016 200g
   składniki: Marchew 39%, Ciecierzyca 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, **Seler** korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony
2. Grzanki graham 15g
3. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 2016 120g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Passata S 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony, Bazylia suszona, Oregano suszone
4. Ziemniaczki z koperkiem 130g
   składniki: Ziemniaki średnie 90%, Koper ogrodowy 10%
5. Surówka z kapusty pekińskiej 60g
   składniki: Kapusta pekińska 62%, Marchew 18%, Jabłko 13%, Oliwa z oliwek 6%, Pieprz czarny mielony
6. Kompot truskawkowy 2016 200g
   składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%

podwieczorek

1. Galaretka owocowa 130g
   [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.]
2. Miks owocowy 100g
   składniki: Gruszka 33%, Kiwi 33%, Mandarynki 33%
3. Pieczywo chrupkie żytnie 12g
   [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda,2,6% błonnik pszenny,ekstrakt sodowy jęczmienny,2%inulina,sól,substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.]

Dzień: 8 - Środa, 2026-12-02

I śniadanie

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 wiejski (mąka **pszenna, żytnia**) 40g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
4. Pasta jajeczna z dodatkiem avokado 20g
   składniki: Jajko na twardo 54%, Awokado 23%, Jogurt naturalny typ grecki S (**mleko**) 15%, Musztarda (**gorczyca**) 8%, Pieprz ziołowy
5. Papryka czerwona 20g
6. Pomidorki koktajlowe 20g
7. Jabłko 80g

obiad

1. Barszczyk czerwony zabielany z ziemniakami 250g
   składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnie 17%, Burak 12%, **Mleko** 2% Łaciate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy, Sól morska jodowana, Pieprz czarny mielony
2. Kluski na parze 180g
   składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 54%, **Mleko** 2% Łaciate 35%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Drożdże świeże 3%, Sól morska jodowana
3. Sos budyniowy 100g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 91%, Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% (**mleko**) 9%
4. Kompot agrestowo-malinowy 200g
   składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%

podwieczorek

1. Chleb owsiany 30g
2. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
3. Szynka z indyka 15g
4. Ogórek 20g
5. Rzodkiewka 15g
6. Melisa z gruszką 200g
   składniki: Woda wodociągowa 82%, Gruszka 16%, Melisa 1%
7. Kubuś mus owocowy 100g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-12-03

I śniadanie

1. Herbata lipton z cytryną 200g
   składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3%
2. Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 40g
3. Masło ekstra (**mleko**) 5g
4. Parówki Tarczyński 100% mięsa 40g
   [składniki: mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.]
5. Ogórek 20g
6. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (**mleko**) 100g

obiad

1. Kremowa zupa z cukini 250g
   składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnie 42%, **Mleko** 2% Łaciate 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Zioła prowansalskie 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (**seler** korzeniowy)
2. Kurczak w sosie curry 120g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, **Mleko** 2% Łaciate 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Pieprz czarny mielony 1%
3. Ryż z warzywami 80g
   składniki: Ryż biały 64%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler** korzeniowy 9%
4. Kompot truskawkowo - malinowy 200g
   składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 1%

podwieczorek

1. Liofilizowane owoce w jogurcie naturalnym 160g
   składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 83%, Owoce Liofilizowane 8%, Nasiona Chia 4%, Miód pszczeli 4%
2. Sante wafle kukurydziane 15g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (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 - Piątek, 2026-12-04		
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 graham (mąka **pszenna, żytnia**) 40g 3. Masło ekstra (**mleko**) 5g 4. Twarożek z łososoiem wędzonym 20g składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 54%, Łosoś wędzony (**ryba**) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 16%, Pieprz czarny mielony 5. Mix warzyw 60g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Przekąska owocowo-orzechowa 26g	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 ryby duszony w jarzynach 130g składniki: Miruna (**ryba**) 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, **Seler** korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morska jodowana, Pieprz cytrynowy MIELONY 3. Ziemniaki 150g [składniki: ziemniaki] 4. Kompot z aroni i jabłek 200g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Bułeczka maślana z koinfiturą 60g składniki: Bułeczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% 2. Herbata szałwiowa z wiśnią 200g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szałwia expresowa 1% 3. Mandarynki 70g

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), 2026-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	318.5	436.2	187.9	942.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1338.2	1834.3	790.2	3962.7	100
Białko [g]	10%	9.465	12.3	21.6	6.4	40.3	426
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	11	13.7	5.2	30	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.9	4.3	2.8	12.1	1183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.6	6	1.1	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.3	1.6	0.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	46.2	11.1	68.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	44.49	58.96	30.66	134.12	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	12.9	10.49	11.52	34.92	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.88	5.11	3.74	12.74	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	718.2675	342.04	650.43	256.2	1248.68	175
Potas [mg]	10%	786.9225	188.68	917.06	196.91	1302.66	166
Wapń [mg]	10%	561.9225	131.62	71.53	16.67	219.83	39
Fosfor [mg]	10%	303.69	13.14	275.48	76.51	365.13	120
Magnez [mg]	10%	76.785	4.36	65.9	27.28	97.55	128
Żelazo [mg]	10%	2.8725	3.26	2.97	1.2	7.44	260
Witamina A [µg]	25%	222.465	9.37	68.11	25.74	103.23	47
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.61	0.69	0.03	1.34	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.27	1.08	0.94	2.3	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.45	0.09	0.57	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.27	0.37	0.05	0.7	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.33	5.43	1.71	7.48	171
Witamina C [mg]	55%	28.7325	6.54	21.86	15.44	43.85	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.95	1.8	0.71	3.12	194

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), 2026-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	365.2	440.9	131.7	937.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1528.1	1862.6	554.9	3945.6	100
Białko [g]	10%	9.465	15.8	24.7	2.3	43	454
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	18.7	5	3.4	27.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	9.7	1.8	1.8	13.5	1317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.9	0.1	1	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.7	0.5	0.3	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	0	7.4	18.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	33.74	79.37	23.59	136.72	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	11.64	13.42	7.17	32.24	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.21	10.38	1.63	13.23	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	718.2675	462.24	820.08	113.21	1395.54	194
Potas [mg]	10%	786.9225	59.79	905.04	95.1	1059.95	135
Wapń [mg]	10%	561.9225	6.36	111.3	15.48	133.15	24
Fosfor [mg]	10%	303.69	10.67	204.26	27.41	242.35	80
Magnez [mg]	10%	76.785	7.61	110.18	10.53	128.32	167
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.17	2.64	0.58	3.4	119
Witamina A [µg]	25%	222.465	16.93	66.84	5.2	88.97	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0.05	0.08	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.7	0.38	2.45	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.26	0.03	0.3	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.19	0.03	0.24	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.23	2.94	0.24	3.42	78
Witamina C [mg]	55%	28.7325	9.37	34.26	1.95	45.6	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.28	2.27	0.31	3.48	217

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), 2026-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	218.9	500.1	228.5	947.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	920.3	2101.2	962.8	3984.5	100
Białko [g]	10%	9.465	5	26.5	8.7	40.4	428
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	7.4	17	6.5	30.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	3.2	4	3.2	10.5	1024
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.3	6.6	0.2	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.4	2.3	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	15.5	2.5	49.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	33.5	63.12	34.1	130.73	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	10.53	6.39	13.58	30.51	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.33	5.94	0.75	8.02	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	718.2675	245.68	138.57	307.01	691.27	96
Potas [mg]	10%	786.9225	74.06	443.63	198.85	716.55	90
Wapń [mg]	10%	561.9225	14.93	55.03	71.6	141.57	26
Fosfor [mg]	10%	303.69	50.16	102.88	49.08	202.13	67
Magnez [mg]	10%	76.785	13.9	29.83	22.11	65.85	86
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.79	1.34	0.58	2.71	95
Witamina A [µg]	25%	222.465	0.94	139.76	11.24	151.94	68
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.09	0	0.24	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.29	0.29	2.85	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.07	0.03	0.17	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.05	0.12	0.11	0.3	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.51	1.15	0.24	1.92	45
Witamina C [mg]	55%	28.7325	10.47	34.51	6.74	51.73	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.68	0.38	0.85	1.72	106

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), 2026-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	295.2	403.6	255	954	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1241.8	1698.4	1071.6	4012	101
Białko [g]	10%	9.465	9.7	22	8.8	40.6	429
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	9	9.5	9	27.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	3.6	4.1	4.1	11.9	1164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.8	3.2	3.2	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.7	1.3	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.4	79.7	26.6	117.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	45.68	62.69	35.62	144	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	14.89	8.83	8.03	31.76	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.8	10.46	2.03	16.3	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.84
Sód [mg]	10%	718.2675	299.21	778.12	447.28	1524.61	212
Potas [mg]	10%	786.9225	135.97	1305.16	111.72	1552.86	197
Wapń [mg]	10%	561.9225	233.81	194.69	9.52	438.04	79
Fosfor [mg]	10%	303.69	77.29	349.26	57.17	483.73	159
Magnez [mg]	10%	76.785	13.14	76.02	9.41	98.57	128
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.68	3.16	0.67	4.52	157
Witamina A [µg]	25%	222.465	23.21	635.92	1.29	660.44	297
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.4	0.64	0.19	2.25	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	1.8	0.15	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.26	0.14	0.46	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.46	0.55	0.06	1.08	301
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.69	3.69	1.42	5.8	133
Witamina C [mg]	55%	28.7325	13.93	48.6	0.77	63.31	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.83	2.16	1.24	3.81	235

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), 2026-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	300.7	528.7	123.1	952.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1258.4	2228.8	518.3	4005.7	101
Białko [g]	10%	9.465	16	29.8	1.1	47	497
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	15.2	10.2	3.4	28.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	9.7	1.9	1.8	13.5	1317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0	4.5	0.8	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0	2	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	29.2	0	29.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	25.7	84.88	22.68	133.28	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	9.7	12.31	8.49	30.51	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.65	11.14	1.52	14.32	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	29.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	718.2675	306.62	490.53	30.36	827.51	115
Potas [mg]	10%	786.9225	61.69	1427.9	148.87	1638.47	208
Wapń [mg]	10%	561.9225	5.28	97.24	23.08	125.61	22
Fosfor [mg]	10%	303.69	9.11	319.01	29.33	357.46	118
Magnez [mg]	10%	76.785	3.26	96.82	23.75	123.85	161
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.17	4.84	0.46	5.48	191
Witamina A [µg]	25%	222.465	18.52	40.34	14.12	72.99	32
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.15	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.51	0.09	1.96	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.59	0.05	0.66	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.38	0.01	0.42	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.25	4.2	0.13	4.6	105
Witamina C [mg]	55%	28.7325	11.11	24.26	8.31	43.69	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.85	1.36	0.08	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: 6 (Poniedziałek), 2026-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	332.7	493.7	125.3	951.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1397.5	2071.7	529.1	3998.4	100
Białko [g]	10%	9.465	10.7	16.6	4.4	31.7	336
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	11	18.2	2.4	31.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	6.3	4.7	1.1	12.2	1196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.1	8.8	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.4	2.9	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	33.7	7.5	52.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	50.4	69.62	21.97	142	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	18.4	10.95	15.1	44.46	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	5.56	7.96	1.15	14.68	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.57
Sód [mg]	10%	718.2675	205.74	376.31	77.48	659.54	92
Potas [mg]	10%	786.9225	225.28	675.06	251.13	1151.49	147
Wapń [mg]	10%	561.9225	14.63	78.81	161.77	255.22	46
Fosfor [mg]	10%	303.69	66.01	164.06	118.96	349.03	115
Magnez [mg]	10%	76.785	22.4	42.3	17.39	82.11	107
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.96	1.93	0.23	3.13	109
Witamina A [µg]	25%	222.465	24.22	91.95	4.38	120.56	54
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.29	0.02	0.36	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.98	2.28	0.2	3.47	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.35	0.05	0.49	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.06	0.26	0.2	0.53	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.46	2.69	0.19	4.36	101
Witamina C [mg]	55%	28.7325	14.53	23.6	2.63	40.76	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.57	1.04	0.21	1.64	102

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	324.5	477.4	141.1	943.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1366.8	2011.9	598.6	3977.4	100
Białko [g]	10%	9.465	13.6	39.3	3.2	56.3	595
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	9	10.1	0.4	19.6	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.5	1.5	0	6.1	599
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0.8	4	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.8	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	69.2	0	69.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	48.16	61.57	31.94	141.68	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	9.75	11.42	20.46	41.65	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	2.28	8.78	1.82	12.9	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	15.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.59
Sód [mg]	10%	718.2675	538.64	251.67	49.61	839.94	117
Potas [mg]	10%	786.9225	68.96	1423.21	179.1	1671.27	213
Wapń [mg]	10%	561.9225	10.11	91.7	20.09	121.92	22
Fosfor [mg]	10%	303.69	38.12	391.49	19.5	449.12	148
Magnez [mg]	10%	76.785	15.96	97.49	11.99	125.46	164
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.59	2.78	0.29	3.67	128
Witamina A [µg]	25%	222.465	2.58	52.92	23.77	79.27	36
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	2.05	0.18	2.57	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.3	0.03	0.38	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.3	0.03	0.36	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.39	14.28	0.22	14.9	341
Witamina C [mg]	55%	28.7325	0.37	28.97	14.26	43.61	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.49	0.69	0.13	2.09	130

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 (Środa), 2026-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	287.4	508.8	128.7	925	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1208.8	2150.1	540.9	3899.9	99
Białko [g]	10%	9.465	10.8	21.2	4.1	36.3	384
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	8.8	7.7	3.6	20.3	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.4	3.1	1.9	9.5	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.7	1.5	0.1	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.2	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	56.1	7.8	77.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	42.63	91.39	21.2	155.23	112
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	8.97	15.8	14.03	38.8	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.22	5.83	2.98	12.03	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.64
Sód [mg]	10%	718.2675	226.99	439.9	99.8	766.7	107
Potas [mg]	10%	786.9225	474.57	585.52	141.7	1201.8	152
Wapń [mg]	10%	561.9225	220.2	58.74	13.81	292.75	51
Fosfor [mg]	10%	303.69	201.15	165.01	38.97	405.13	133
Magnez [mg]	10%	76.785	38.75	38.74	10.28	87.78	113
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.06	2.64	0.43	4.15	144
Witamina A [µg]	25%	222.465	63.45	52.54	6.28	122.28	56
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.29	0.01	0.34	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	0.79	0.11	1.87	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.16	0.01	0.32	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.35	0.18	0.04	0.57	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.13	2.18	0.89	4.21	96
Witamina C [mg]	55%	28.7325	17.32	11.28	2.89	31.51	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.63	1.22	0.27	1.91	118

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), 2026-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	292.5	490.4	148.7	931.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1226.4	2060.9	628.6	3916	99
Białko [g]	10%	9.465	10.3	21.6	6.3	38.4	406
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	13.1	16.1	2.6	31.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.6	5.1	1.4	12.3	1198
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	8	0.7	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0	1.5	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	49.7	9.6	70.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	33.31	67.98	24.85	126.14	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	16.06	9.46	6.66	32.19	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	0.45	6.58	0.16	7.2	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	718.2675	542.21	279.67	110.58	932.46	129
Potas [mg]	10%	786.9225	46.23	1084.93	242.75	1373.93	175
Wapń [mg]	10%	561.9225	13.76	49.95	204.3	268.01	47
Fosfor [mg]	10%	303.69	8.65	321.79	147.35	477.8	158
Magnez [mg]	10%	76.785	4.28	79.18	20.7	104.16	136
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.26	2.09	0.17	2.54	88
Witamina A [µg]	25%	222.465	8.69	37.07	1.07	46.84	21
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.7	0.04	0.03	0.78	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.13	1.54	0.02	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.23	0.04	0.29	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.01	0.21	0.24	0.47	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.05	9.6	0.17	9.82	225
Witamina C [mg]	55%	28.7325	5.22	22.24	0.64	28.1	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.5	0.77	0.3	2.33	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), 2026-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	289.9	435.9	207.7	933.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1217.4	1832.2	879.2	3928.9	99
Białko [g]	10%	9.465	14.9	17	4.6	36.6	388
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	10.4	12.9	2.2	25.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.4	2	0.6	8.1	793
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.5	7.7	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.7	1.4	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.6	0	0	30.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	35.87	67.23	43.22	146.33	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	5.1	16.45	14.74	36.3	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.83	8.69	2.09	14.62	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.91
Sód [mg]	10%	718.2675	323.66	813.71	181.36	1318.74	183
Potas [mg]	10%	786.9225	444.7	697.79	186.24	1328.75	170
Wapń [mg]	10%	561.9225	237.78	108.35	40.43	386.58	68
Fosfor [mg]	10%	303.69	264.87	187.32	11.35	463.55	153
Magnez [mg]	10%	76.785	50.18	70.04	12.03	132.26	172
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.26	2.01	0.86	4.15	144
Witamina A [µg]	25%	222.465	53	33.4	16.16	102.57	46
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.78	0	0	0.78	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	2.29	0.41	3.6	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.16	0.14	0.1	0.41	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.38	0.18	0.05	0.62	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	2.21	1.83	0.51	4.56	105
Witamina C [mg]	55%	28.7325	11.05	20.04	9.72	40.82	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.89	2.26	0.5	3.29	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, 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%	941.8	942	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	3963.1	100
Białko [g]	10%	9.465	41	434
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	27.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	11	1072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	58.4	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	139.02	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	35.33	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	12.6	126
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	718.2675	1020.5	142
Potas [mg]	10%	786.9225	1299.77	165
Wapń [mg]	10%	561.9225	238.27	42
Fosfor [mg]	10%	303.69	379.54	125
Magnez [mg]	10%	76.785	104.59	136
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.12	144
Witamina A [µg]	25%	222.465	154.91	70
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.64	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.56	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.41	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.53	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.1	140
Witamina C [mg]	55%	28.7325	43.3	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	2.55	158

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.