

Plan żywieniowy: Jadłospis M 26.10.- 06.11.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-26
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, 2026-10-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki Cheerios owsiane z mlekiem 2% 200g składniki: Mleko 2% Łaciate 88%, Płatki Cheerios owsiane 13% [składniki: mąka 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) 30g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Ser Radamer Serenada 17g 5. Ogórek 20g 6. Papryka do chrupania 40g	1. Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym 250g składniki: Passata S 17%, makaron pełnoziarnisty guuby 17%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Marchew 13%, Pomidory krojone Dawtona 13%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka liście 4%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 2. Bitki wieprzowe duszone z marchewką 120g składniki: szynka wieprzowa b/k 59%, Marchew 23%, Cebula 9%, Czosnek 3%, Mąka orkiszowa S 2%, Olej 3 ziarna Kujawski 1%, Sól morska jodowana 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Ryż paraboiled Kupiec 80g 4. Kapusta czerwona na ciepło 100g składniki: Kapusta czerwona 99%, Ocet jabłkowy 6% 1%, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Sól morska jodowana 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Smoothie z z bananem i szpinakiem 200g składniki: Mleko 2% Łaciate 50%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Banan 15%, Szpinak 10%, 100% sok z cytryny S 5% 2. Bagietka pszenna (mąka pszenna) 40g

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: 2 - Wtorek, 2026-10-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: Mleko 2% Łaciате 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Szynka tradycyjna 15g 5. Papryka żółta 20g 6. Ogórek konserwowy (gorczyca) 15g 7. Jabłko 60g	1. Krem z białych warzyw i fasoli z prażonym słonecznikiem 230g składniki: Ziemniaki 18% [składniki: ziemniaki], Pietruszka korzeń 18%, Seler korzeniowy 18%, Kalafior 13%, Fasola biała nasiona suche 13%, Por 9%, Planton Creмо 18% 7%, Słonecznik prażony 5 4%, Czosnek, Pieprz czarny mielony, Sól morsa jodowana, Gałka muszkatołowa 2. Farfalle z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 2016 200g składniki: Makaron kokardki Lubella Farfale (jaja, mąka pszenna) 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Brokuły 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Por 15%, Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piànica (mleko) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 1% 3. Surówka z marchewki 2016 60g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanка kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Galaretka owocowa 150g [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Owoce Liofilizowane 15g 3. Talarki 7 ziaren 15g [składniki: ryż brązowy 77% sorgo białe , ryż czerwony, amarantus, czarnuszka, nasiona chia, komosa ryżowa, sól morsa.]
Dzień: 3 - Środa, 2026-10-28		
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 Diamant 2% 2. Bułki wrocławskie (pszenica) 50g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 15g 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. chipsy jabłkowe 15g	1. Żurek z ziemniakami i kielbasą 230g składniki: Ziemniaki średnie 40%, Żurek ZAKWAS (pszenica) 25%, Kielbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy), 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 owoców 70g składniki: Jabłko 50%, Gruszka 30%, Kiwi 20% 4. Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9%	1. Zapiekanka z szynką i mozzarellą 60g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 60%, Szynka biała 18%, Ser mozzarella wióry (mleko) 16% [składniki: mleko pasteryzowane, podpuszczka, sól, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra (mleko) 6%, Zioła prowansalskie 2. Ogórek 40g 3. Herbata miętowa z pomarańczą 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata miętowa z pomarańczą 1%
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: Mleko 2% Łaciате 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1% 2. Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) 50g 3. Masło ekstra (mleko) 6g 4. Kielbasa krakowska drobiowa 20g 5. Mix warzyw 60g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Zdrowa przekąska 15g	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 250g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 2. Łazanki z kielbasą i pieczarkami 220g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron łubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka pszenna) 15% [składniki: mąka pszenna makaronowa], Kielbasa podwawelska 13%, Kielbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny mielony 3. Kompot agrestowo-malinowy 200g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Rogalik maślany z serkiem naturalnym 70g składniki: Rogal maślany (mleko, jaja, pszenica) 77%, Ser twarogowy chudy (mleko) 23% 2. Melisa z gruszką 200g składniki: Woda wodociągowa 82%, Gruszka 16%, Melisa 1% 3. Melon 80g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-30		
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. Pasta z buraka i twarogu 20g składniki: Burak 38%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 38%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 19%, Cytryna 5% 5. Ogórek kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 60g składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33% 6. Gruszka 60g	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. Łosoś pieczony 2016 80g składniki: Łosoś świeży (ryba) 96%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 3. Ziemniaczki z koperkiem 150g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Mizeria z jogurtem 2016 60g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 120g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25% 2. Paluchy kukurydziane 15g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Jaglanka z bananem 200g składniki: Mleko 2% Łaciata 73%, Banan 15%, Płatki jaglane 12% 2. Chleb owsiany 40g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Twarożek kremowy z ogórkiem 20g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morska jodowana 1% 5. Papryka czerwona 20g 6. Talarki z soczewicy z pestkami żurawiny 15g [składniki: mąka z soczewicy 96% pestki z żurawiny 2,5% sól morska]	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. Podudzie pieczone z ziołami 80g składniki: podudzie z kurczaka 89%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Papryka czerwona 1%, Tymianek 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Puree ziemniaczane 150g składniki: Ziemniaki średnie 93%, Mleko 2% Łaciata 7% 4. Surówka z kapusty pekińskiej 2016 100g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 18%, Pomidor 18%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6%, Musztarda (gorczyca) 3%, Pieprz czarny mielony 5. Kompot ze śliwek 200g składniki: Woda wodociągowa 86%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Bułeczka z dżemem 60g składniki: Kajzerki (pszenica) 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (mleko) 8% 2. Herbatka miętowa z limonką 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 3. Jabłko 80g
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku z miodem 200g składniki: Mleko 2% Łaciata 96%, Kawa INKA 2%, Miód pszczeli 1% 2. Chleb jaglany 45g [składniki: mąka jaglana, kukurydziana, skrobia pszenna, kukurydziana, kasza jaglana, bardzo niska zawartość glutenu.] 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Kiełbaska wiejska 15g [składniki: 100g produktu otrzymano z 108g mięsa wieprzowego] 5. Mozzarella mini 20g 6. Pomidor 20g [składniki: pomidor] 7. Papryka żółta 20g 8. Jabłko 60g	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 250g składniki: Ziemniaki średnie 27%, Brokuły mrożone 23%, Skrzydło indyka 10%, Mleko 2% Łaciata 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Pietruszka korzeń 2%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 1%, Pieprz czarny mielony 2. Makaron roślinny z warzywami w sosie pomidorowym 220g składniki: Passata S 40%, Makaron roślinny 25% [składniki: mąka z czerwonej soczewicy 100%], Marchew 15%, Papryka czerwona 10%, Cebula 5%, Oliwa z oliwek 3%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Zioła prowansalskie 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Twarożek z dodatkiem awokado 20g składniki: Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 47%, Awokado 31%, Cytryna 8%, Oliwa z oliwek 8%, Czosnek 5%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Papryka czerwona 20g 4. Herbatka rumiankowa z miodem 200g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1% 5. Przekąska owocowo-orzechowa 36g

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: 8 - Środa, 2026-11-04		
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 Diamant 2% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 50g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Pasta z jajek z dodatkiem sera żółtego 20g składniki: Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 53%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty gouda S (mleko) 13%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 6%, Musztarda (gorczyca) 4%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 5. Ogórek 20g 6. Papryka czerwona 20g 7. Zdrowa przekąska 15g	1. Barszczyk czerwony zabelany 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 morsa jodowana, Pieprz czarny mielony 2. Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym 2016 220g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 21%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 16%, Jabłko 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Masło ekstra (mleko) 5g 3. Szynkówka wieprzowa 15g 4. Pomidor 20g 5. sałata lodowa 7g 6. Herbatka z malinami 200g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 7. Kaki 60g
Dzień: 9 - Czwartek, 2026-11-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka lipton z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% 2. Bułki wrocławskie (pszenica) 50g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Pasta z cieciorli i białego sera 20g składniki: Ciecierzycza w puszcze 45%, Twaróg wiejski półtłusty Piątlica (mleko) 27% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mleko-wych], Serek wiejski lekli S (mleko) 22%, Cytryna 6%, Pieprz czarny mielony 5. Ogórek kiszony Kwaszarnia 20g [składniki: ogórek, koper, czosnek, chrzan, sól, woda] 6. Papryka żółta 20g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100g	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. Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 130g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Kapusta biała 30%, Ryż Basmati Kupiec 13%, Passata S 13%, Cebula 8%, Mąka orkiszowa S 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3% 3. Ziemniaki 150g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchewki i selera 2016 100g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 25% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Deser Monte 130g składniki: Twaróg sernikowy Piątlica (mleko) 84%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 11%, Miód pszczeli 5% 2. Chrupki kukurydziane Misie 15g [składniki: składniki kukurydziane ekologiczne 99,2% (grys kukurydziany ekologiczny, mąka kukurydziana ekologiczna) sól morsa] 3. Gruszka 60g
Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka miętowa z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbatka miętowa 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 45g 3. Masło ekstra (mleko) 5g 4. Szwedzki stół - Dzień Zdrowego Śniadania 100g składniki: Jajko na twardo 19%, Ogórek 15%, Pomidorki koktajlowe 15%, Papryka czerwona 15%, Mozzarella mini 11%, Ser złoty Mazur Mlepol 11%, Szynka Chudzinka 8%, Sałata 5% 5. Pasta z pieczonej marchewki 20g składniki: Marchew 60%, Ciecierzycza 30%, Oliwa z oliwek 6%, Cytryna 3%, Papryka czerwona mielona słodka 1% 6. Sok owocowy 100% 200g	1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 230g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 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. Ziemniaki 150g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z kapusty kiszonej 80g 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. Koktajl z mango 180g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 53%, Mango 21%, Pomarańcza 16%, Limonka S 11% 2. Wafle pełnoziarniste 15g

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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	321.5	419.4	189.5	930.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1347.8	1771.2	800.8	3919.9	99
Białko [g]	10%	9.465	14.4	12.5	5.1	32.2	341
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	13.3	4.5	3.5	21.4	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7.5	1.9	1.7	11.2	1100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.4	0.9	0.2	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.3	0.4	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	7.3	2.8	21.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	38.12	87.76	34.56	160.46	117
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	11.2	15.63	11.68	38.52	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	4.31	11.37	0.83	16.52	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.02
Sód [mg]	10%	718.2675	344.2	1043.55	265.23	1652.98	230
Potas [mg]	10%	786.9225	169.69	768.27	220.95	1158.91	148
Wapń [mg]	10%	561.9225	127.12	134.87	79.56	341.55	61
Fosfor [mg]	10%	303.69	15.84	126.61	54.54	196.99	65
Magnez [mg]	10%	76.785	5.44	46.9	24.57	76.91	100
Żelazo [mg]	10%	2.8725	3.4	2.25	0.64	6.3	220
Witamina A [µg]	25%	222.465	10.57	86.01	12.49	109.08	50
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.61	0.01	0.01	0.64	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.92	2.25	0.32	3.51	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.18	0.04	0.22	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.2	0.13	0.63	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.57	1.9	0.27	2.75	63
Witamina C [mg]	55%	28.7325	32.26	51.61	7.49	91.37	318
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.95	2.89	0.73	4.13	255

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: 2 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	283.5	543.6	118.4	945.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1192.6	2282.3	502.2	3977.2	101
Białko [g]	10%	9.465	11.6	28.7	3.4	43.8	462
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	8.6	16.8	0.5	26.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.9	2.7	0	7.7	755
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	2.6	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.3	1.8	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	25.1	0	36.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	41.15	76.48	25.38	143.01	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	14.96	12.59	15.33	42.89	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.03	14.27	1.05	18.36	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	19.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.62
Sód [mg]	10%	718.2675	350.4	225.03	54	629.44	88
Potas [mg]	10%	786.9225	134.07	1218.98	0	1353.06	172
Wapń [mg]	10%	561.9225	8.76	174.81	0	183.58	33
Fosfor [mg]	10%	303.69	41.45	366.91	0	408.37	135
Magnez [mg]	10%	76.785	12.23	136.99	0	149.22	194
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.65	4.52	0	5.17	180
Witamina A [µg]	25%	222.465	4.17	116.84	0	121.01	55
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	4.49	0	4.92	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.49	0	0.56	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.34	0	0.38	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.59	7.62	0	8.22	188
Witamina C [mg]	55%	28.7325	2.5	37.6	0	40.11	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.97	0.62	0.15	1.57	97

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: 3 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	281.2	508.5	152.4	942.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1183.5	2138	641.4	3962.9	100
Białko [g]	10%	9.465	8.8	24.6	6.9	40.4	428
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	7.9	16.1	4.8	28.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	2.9	6.5	2.8	12.3	1201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0.8	3.6	0.7	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	0.7	0.3	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0.2	79.7	8	87.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	45.46	69.36	20.78	135.61	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	14.84	8.61	2.49	25.94	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	3.69	6.47	1.12	11.29	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	718.2675	286.18	375.97	271.64	933.8	130
Potas [mg]	10%	786.9225	130.72	1056.49	96.73	1283.96	163
Wapń [mg]	10%	561.9225	229.44	104.66	16.06	350.16	63
Fosfor [mg]	10%	303.69	68.21	274.48	41.88	384.58	126
Magnez [mg]	10%	76.785	12.7	59.51	14.47	86.68	114
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.67	2.06	0.65	3.39	118
Witamina A [µg]	25%	222.465	23.11	36.44	2.95	62.51	27
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.37	0.33	0.02	1.72	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.77	0.61	0.25	1.65	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.2	0.06	0.33	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.44	0.39	0.03	0.87	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.68	2.91	0.59	4.19	97
Witamina C [mg]	55%	28.7325	13.86	21.86	2.29	38.02	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.79	1.04	0.75	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, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	291.2	438.2	210.6	940.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1223.4	1839.6	888.5	3951.6	100
Białko [g]	10%	9.465	13.2	20.1	8.1	41.5	439
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	11	15.2	4.7	31.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.6	6	2	13.7	1336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.2	6.4	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.1	1.2	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.3	45.1	0.2	58.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	35.26	58.76	34.47	128.5	94
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	10.12	7.69	11.88	29.7	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.24	7.55	1.34	10.13	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	718.2675	440.41	708.52	291.88	1440.82	201
Potas [mg]	10%	786.9225	88.51	1089.5	324.09	1502.11	190
Wapń [mg]	10%	561.9225	7.58	182.25	40.18	230.01	40
Fosfor [mg]	10%	303.69	11.43	277.07	55.18	343.69	113
Magnez [mg]	10%	76.785	4.07	78.55	21.44	104.07	135
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.24	3.44	0.6	4.28	150
Witamina A [µg]	25%	222.465	16.95	603.37	13.3	633.63	285
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.65	0	0.69	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.5	1.8	0.14	2.45	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.45	0.03	0.5	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.03	0.47	0.09	0.59	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.31	5.31	0.46	6.08	139
Witamina C [mg]	55%	28.7325	10.17	36.02	7.98	54.17	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.22	1.96	0.81	3.6	223

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: 5 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	280.4	541.6	104.2	926.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1178.9	2279.4	441.4	3899.8	99
Białko [g]	10%	9.465	12.1	34.3	1.7	48.2	510
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	8.7	13.5	0.5	22.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.1	3	0	8.2	801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.3	4.8	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	4.6	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.4	71.6	0	98	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	40.27	76.38	24.13	140.79	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	7.87	6.8	10.26	24.93	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	4.14	11.53	2.13	17.81	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.04
Sód [mg]	10%	718.2675	372.72	383.79	3.94	760.46	106
Potas [mg]	10%	786.9225	513.63	1736.73	162.54	2412.91	307
Wapń [mg]	10%	561.9225	246.69	126.27	5.67	378.64	67
Fosfor [mg]	10%	303.69	259.24	512.28	13.77	785.3	259
Magnez [mg]	10%	76.785	61.23	119.06	4.59	184.88	241
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.51	5.75	0.4	7.67	267
Witamina A [µg]	25%	222.465	64.74	102.97	6.81	174.54	78
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	9.07	0	9.14	122
witamina E [mg]	30%	4.5	1.03	2.4	0.51	3.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.15	0.76	0.02	0.95	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.39	0.51	0.03	0.93	260
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.95	9.03	0.37	11.36	261
Witamina C [mg]	55%	28.7325	16.93	41.19	4.09	62.22	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.03	1.06	0.01	1.9	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, lubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	297.9	446.5	187.9	932.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1254.7	1881.9	790.9	3927.6	99
Białko [g]	10%	9.465	14.3	23.7	3.4	41.4	438
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	8.1	8.5	5.3	22	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.3	0.6	2.7	7.7	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	0.4	1.5	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.1	0.6	0.5	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.4	0.4	11.1	23	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	42.96	74.01	32.69	149.67	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	13.08	15.42	8.04	36.55	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	2.33	10.63	2.12	15.09	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.66
Sód [mg]	10%	718.2675	191.2	153.5	169.4	514.12	72
Potas [mg]	10%	786.9225	169.8	1365.88	140.74	1676.43	214
Wapń [mg]	10%	561.9225	17.53	128.05	13.22	158.81	28
Fosfor [mg]	10%	303.69	42.84	207.95	35.18	285.99	94
Magnez [mg]	10%	76.785	12.27	82.43	10.57	105.28	137
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.25	2.96	0.78	4	139
Witamina A [µg]	25%	222.465	23.92	368.88	9.75	402.56	181
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0.07	0.11	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.65	0.59	2.8	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.29	0.05	0.36	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.1	0.27	0.04	0.41	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.43	3.85	0.41	4.7	108
Witamina C [mg]	55%	28.7325	14.35	51.46	3.33	69.15	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.53	0.42	0.47	1.28	80

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: 7 (Wtorek), 2026-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	366	394	173.7	933.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1533.5	1658.9	730.1	3922.6	99
Białko [g]	10%	9.465	14.6	22.6	6.2	43.6	461
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	17	9.8	5.8	32.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	8.8	2	0.8	11.7	1145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.4	4.7	1.6	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	1.3	0.2	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	15.3	0	26.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	39.32	57.21	24.95	121.49	89
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	15.1	14.83	6.08	36.01	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.78	7.17	1.97	10.92	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	718.2675	375.6	567.06	59.01	1001.68	139
Potas [mg]	10%	786.9225	74.67	853.79	89.12	1017.6	128
Wapń [mg]	10%	561.9225	3	70.28	7.44	80.73	15
Fosfor [mg]	10%	303.69	5.81	158.31	10.9	175.03	58
Magnez [mg]	10%	76.785	1.79	50.4	6.34	58.54	76
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.18	1.89	0.41	2.49	87
Witamina A [µg]	25%	222.465	4.17	73.12	22.88	100.18	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.11	0	0.14	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	2.02	0.59	2.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.14	0.01	0.17	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.01	0.19	0.03	0.23	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.09	2.6	0.39	3.09	71
Witamina C [mg]	55%	28.7325	2.5	39.37	13.73	55.61	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.04	1.57	0.16	2.5	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, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	286.8	471.5	186.9	945.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1205.5	1982	784	3971.7	100
Białko [g]	10%	9.465	7.8	19.5	4.8	32.2	341
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	8.2	15.4	6.3	29.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	3.3	4.1	3.2	10.6	1038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0.4	6.8	2.1	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	3.3	0.4	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.9	64.2	16.6	107.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	48.42	66.12	30.22	144.77	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	18.03	19.54	8.49	46.07	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	6.3	5.13	4.98	16.42	164
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	718.2675	269.78	180.2	270.55	720.54	101
Potas [mg]	10%	786.9225	164.09	713.13	152.75	1029.98	131
Wapń [mg]	10%	561.9225	224.76	171.17	12.8	408.75	72
Fosfor [mg]	10%	303.69	72.04	278.12	77.19	427.37	141
Magnez [mg]	10%	76.785	18.68	50.28	21.98	90.94	118
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.95	2.38	0.99	4.33	151
Witamina A [µg]	25%	222.465	23.58	59.34	3.52	86.45	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.42	0.31	0.09	1.82	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.64	2.3	0.46	3.41	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.17	0.12	0.38	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.44	0.41	0.05	0.91	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.95	1.94	1.66	4.56	105
Witamina C [mg]	55%	28.7325	14.15	12.62	2.11	28.89	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.74	0.5	0.75	1.8	112

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: 9 (Czwartek), 2026-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	281.3	447.8	203.6	932.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1185.8	1884.6	858.1	3928.6	100
Białko [g]	10%	9.465	8.3	16.9	13.6	38.9	411
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	7.6	9.4	5.5	22.6	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.1	3.1	3.5	10.8	1059
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.8	4	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	1.1	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	37.3	0	48.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	45.43	80.29	25.43	151.16	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	16.76	9.78	9.6	36.15	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	1.19	13.26	1.13	15.58	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	718.2675	372.64	889.78	84.37	1346.8	188
Potas [mg]	10%	786.9225	75.08	1032.48	66.55	1174.12	149
Wapń [mg]	10%	561.9225	18.25	142.39	6.78	167.44	29
Fosfor [mg]	10%	303.69	37.6	268.26	9.08	314.96	103
Magnez [mg]	10%	76.785	11.04	117.38	4.62	133.05	173
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.73	3.05	0.21	4	140
Witamina A [µg]	25%	222.465	7.96	1002.52	2.45	1012.95	456
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.78	0.3	0	1.08	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	1.95	0.16	2.57	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.45	0	0.5	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.03	0.3	0.02	0.35	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.37	3.87	0.05	4.3	99
Witamina C [mg]	55%	28.7325	4.78	38.39	1.47	44.65	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	1.03	2.47	0.23	3.36	209

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: 10 (Piątek), 2026-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	337.4	472.2	136.8	946.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	1418.8	1991.7	577.9	3988.4	101
Białko [g]	10%	9.465	11.1	25.5	5.1	41.8	442
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	11.2	9	2.6	23	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.8	1.3	1.1	8.2	806
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.8	4.7	0.5	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.3	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	6.4	6.8	24.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	49.01	75.9	23.53	148.44	108
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	23.46	9.98	12.32	45.77	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	2.26	7.65	1.03	10.94	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.68
Sód [mg]	10%	718.2675	256.82	211	55.44	523.27	73
Potas [mg]	10%	786.9225	160.09	831.31	150.83	1142.23	145
Wapń [mg]	10%	561.9225	20.95	58.22	96.26	175.43	31
Fosfor [mg]	10%	303.69	53.06	156.25	68.97	278.29	91
Magnez [mg]	10%	76.785	18.2	60.8	11.59	90.61	118
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.89	2.49	0.18	3.57	125
Witamina A [µg]	25%	222.465	36.33	385.63	10.44	432.41	194
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0.02	0.09	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	1.06	0.05	1.85	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.25	0.03	0.36	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.06	0.19	0.11	0.36	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.85	2.44	0.12	3.42	79
Witamina C [mg]	55%	28.7325	22.31	23.61	6.26	52.2	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	0.71	0.58	0.15	1.3	82

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.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	941.8	937.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3722	3945	100
Białko [g]	10%	9.465	40.4	427
Tłuszcz [g]	10%	37.0275	26	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	10.2	1000
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	53.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.68	142.39	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.54	36.26	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.99	14.31	143
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	718.2675	952.39	133
Potas [mg]	10%	786.9225	1375.13	175
Wapń [mg]	10%	561.9225	247.51	44
Fosfor [mg]	10%	303.69	360.06	119
Magnez [mg]	10%	76.785	108.02	141
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.52	158
Witamina A [µg]	25%	222.465	313.53	141
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.55	20
witamina E [mg]	30%	4.5	3	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.43	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.57	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	5.27	121
Witamina C [mg]	55%	28.7325	53.64	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1155.5775	0	0
Sól [g]	10%	1.79566875	2.38	148