

Plan żywieniowy: Październik III

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny PP / PP Zborowice*2026/2027 (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 2. Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 8) 4. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 14) 5. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 15) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 14) 7. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 23) 8. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 15) 9. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) 10. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	1264.25 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	70%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. zupa mleczna z zacierką */ż 130g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Zacierka jajeczna (jaja , pszenica) 13% 2. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna , żytnia) 54g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 6g 5. Marchew 10g 6. Kalarepa 10g 7. Jabłko* 20g 8. Herbata z cytryną * 100g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 9. Woda niegazowana * 100g	1. Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym Vege** 200g składniki: Kalafior 41%, Ziemniaki * 21%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Ciecierzycza 8%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Groszek ptysiowy (jaja , pszenica) 1%, Pieprz ziołowy, Oliwa z oliwek, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta (seler korzeniowy), Lubczyk 2. Knedle z truskawkami z orzechową kruszonką 180g składniki: Knedle z truskawkami *- wyrób gotowy 93%, Masło * 4%, Orzechy włoskie zmielone 2%, Bułka tarta (pszenica) 1% 3. Woda niegazowana * 150g	1. Budyń domowy o smaku waniliowym - wyrób własny 120g składniki: Mleko 2% Łaciata 81%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 7%, Cukier wanilinowy 2%, Masło * 2%, Miód pszczeli 1% 2. Ciastka zbożowe* 10g 3. Woda niegazowana * 100g

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, 2026-10-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div><div>1. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 54g</div><div>2. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div><div>3. Pasta z tuńczyka i twarogu 30g</div><div>składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 47%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 40%, Jogurt typu grecki 10%, Cebula 3%</div><div>4. Papryka czerwona 10g</div><div>5. Ogórek kiszony 10g</div><div>6. Banan 20g</div><div>7. Woda niegazowana * 100g</div><div>8. Bawarka na mleku * 150g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach</div></div>	<div><div>1. Zupa brokułowa z makaronem*/ż 200g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 12%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 9%, Skrzydło kurczaka 6%, Makaron 5-jajeczny CZANIECKI 5%, Por 3%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Cebula 1%, Mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Ziola prowansalskie 1%, Pieprz ziółowy 1%, Czosnek 1%</div><div>2. Ziemniaki * 100g</div><div>3. Kotlet schabowy panierowany * 90g</div><div>składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Olej Kujawski 9%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Mąka tortowa 4%, Mleko 2% Łaciate 1%, Sól morską jodowaną, Pieprz czarny mielony</div><div>4. Kapusta zasmażana 50g</div><div>składniki: Kapusta biała 79%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony, Pieprz czarny mielony</div><div>5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli</div><div>6. Woda niegazowana * 100g</div></div>	<div><div>1. Jogurt z borówkami - wyrób własny * 150g</div><div>składniki: Skyr naturalny* 71%, Borówka amerykańska 29%</div><div>2. Racuchy drożdżowe */ż 60g</div><div>składniki: Mąka tortowa 52%, Mleko 2% spożywcze 33%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Drożdże świeże 1%, Cukier puder S</div><div>3. Woda niegazowana * 100g</div><div>4. Siemię lniane mielone 2g</div></div>
Dzień: 3 - Środa, 2026-10-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div><div>1. Kluski lane na mleku 2% 120g</div><div>składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%</div><div>2. Chleb żytni z ziarnami 54g</div><div>3. Masło śmietankowe (mleko) 4g</div><div>4. Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony 20g</div><div>składniki: Wieprzowina łopatka 28%, Wołowina pieczeń 23%, Boczek wędzony 19%, Cebula 10%, Bułki pszenne zwykłe 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Oliwa z oliwek 1%</div><div>5. Ogórek 10g</div><div>6. Pomidor 10g</div><div>[składniki: pomidor]</div><div>7. Gruszka 10g</div><div>8. Herbata z cytryną * 100g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%</div><div>9. Woda niegazowana * 100g</div></div>	<div><div>1. Zupa fasolowa z makaronem na wywarze warzywnym * 200g</div><div>składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 25%, Fasola biała nasiona świeże 19%, Makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 19%, Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Mąka tortowa 5%, Oliwa z oliwek 4%, Koper ogrodowy 3%, Pietruszka liście 1%, Kminek cały, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony, Sól morską jodowaną</div><div>2. Ryż z jabłkami */ż 180g</div><div>składniki: Jabłko 57%, Ryż biały 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Masło * 2%, Cynamon 2%</div><div>3. Woda niegazowana * 150g</div></div>	<div><div>1. Bułeczka z sałatą i szynką z kurczaka 40g</div><div>składniki: Bułki pszenne zwykłe 71%, Szynka wieprzowa gotowana 12%, Masło ekstra (mleko) 12%, Sałata 5%</div><div>2. Pomidor 10g</div><div>[składniki: pomidor]</div><div>3. Kawa zbożowa na mleku* 100g</div><div>składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, Kawa zbożowa 2%</div><div>4. Kiełki 3g</div></div>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div><div><div>1. Chleb graham z mieszanką ziaren 54g</div><div>2. Szynka z piersi kurczaka 25g</div><div>3. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div><div>4. Rzodkiewka 10g</div></div><div>[składniki: rzodkiewka]</div><div><div>5. Papryka czerwona 10g</div><div>6. Woda niegazowana * 100g</div><div>7. Kakao naturalne na mleku 2% 150g</div></div><div>składniki: Mleko 2% Łaciata 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</div><div>8. Śliwki 20g</div></div>	<div><div><div>1. Rosół z kaszą manną 220g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 26%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, Skrzydło kurczaka 9%, Marchew 9%, Wołowina rosół 9%, Kasza manna (pszenica) 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Marchew 4%, Por 4%, Cebula 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Lubczyk 1%, Sól morsa 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony</div></div><div><div>2. Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, suszonymi pomidorami i brokułem 220g</div><div>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 28%, Brokuły mrożone 22%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS (gorczyca, jaja, mleko, seler korzeniowy, soja, pszenica) 9% [składniki: pomidory suszone płatki (62%), czosnek (24%), zioła (bazylia (5%), oregano), sól], Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Olej Kujawski 2%, Bazylia suszona 2%, Zioła prowansalskie 1%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny mielony, Papryka czerwona mielona słodka</div></div><div><div>3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli</div></div><div>4. Woda niegazowana * 100g</div></div>	<div><div><div>1. Drożdżówka z serem * - wyrób własny 50g</div><div>składniki: Mleko 2% Łaciata 30%, Mąka tortowa 20%, Mąka pszenna pełnoziarnista S 20%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 12%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Masło * 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 2%</div></div><div><div>2. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g</div><div>składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli</div></div><div>3. Jabłko* 20g</div></div>
Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div><div><div>1. Chleb słonecznikowy 54g</div><div>2. Jaja gotowane* 25g</div><div>3. Masło śmietankowe (mleko) 3g</div><div>4. Pomidor 10g</div></div><div>[składniki: pomidor]</div><div><div>5. Kalarepa 10g</div><div>6. Woda niegazowana * 100g</div><div>7. Bawarka na mleku * 150g</div></div><div>składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach</div><div>8. Kiwi 20g</div></div>	<div><div><div>1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g</div><div>składniki: Ogórek kiszony w. * 27%, Woda wodociągowa 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Ziemniaki * 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Oliwa z oliwek 4%, Cebula 4%, Mąka tortowa 4%, Czosnek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz ziołowy 2%</div></div><div><div>2. Ryba po grecku** 80g</div><div>składniki: Miruna (ryba) 50%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, Koncentrat pomidorowy 30% 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Sól morsa, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE</div></div><div><div>3. Kasza bulgur (pszenica) 100g</div><div>4. Woda niegazowana * 100g</div></div></div>	<div><div><div>1. Owsianka na mleku z jabłkiem , rodzynkami i cynamonem** 120g</div><div>składniki: Mleko 2% spożywcze 60%, Płatki owsiane 18%, Jabłko 16%, Rodzynki 4%, Woda wodociągowa 2%, Cynamon, Sól morsa, Cukier</div></div><div><div>2. Chrupki kukurydżiane 6g</div><div>3. Woda niegazowana * 100g</div></div></div>

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: 6 - Poniedziałek, 2026-11-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div>1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż 120g składniki: Mleko 2% Łaciata 77%, Płatki kukurydziane 23%</div> <div>2. Chleb żytni z ziarnami 54g</div> <div>3. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div> <div>4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż 25g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 82%, Rzodkiewka 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 3%</div> <div>5. Pomidor 10g [składniki: pomidor]</div> <div>6. Papryka czerwona 10g</div> <div>7. Woda niegazowana * 100g</div> <div>8. Herbata z cytryną * 100g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%</div> <div>9. Jabłko* 20g</div>	<div>1. Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 200g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) 43% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Makaron bezjajeczny s (mąka pszenna) 22%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy</div> <div>2. Pierogi leniwe z musem truskawkowym i kruszonką z płatków owsianych 150g składniki: pierogi leniwe * - wyrób gotowy 60%, Truskawki mrożone 32%, Płatki owsiane 6%, Masło * 2%</div> <div>3. Woda niegazowana * 150g</div>	<div>1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * 120g składniki: Sok jabłkowy 94%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 6%</div> <div>2. Pecle z makiem 40g</div> <div>3. Słonecznik nasiona 5g</div> <div>4. Bawarka na mleku * 100g składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach</div>
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div>1. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 54g</div> <div>2. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div> <div>3. Kornetki 25g</div> <div>4. Ketchup łagodny (seler korzeniowy) 5g</div> <div>5. Ogórek 10g</div> <div>6. Papryka żółta 10g</div> <div>7. Woda niegazowana * 100g</div> <div>8. Kawa zbożowa na mleku* 100g składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, Kawa zbożowa 2%</div> <div>9. Śliwki 20g</div>	<div>1. Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem **/ż 180g składniki: Woda wodociągowa 54%, Makaron czterojajeczny (jaja, pszenica) 21%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Skrzydło kurczaka 4%, Pieprz ziołowy 4%, Mąka tortowa 2%, Masło * 1%, Pietruszka liście 1%</div> <div>2. Kotlet mielony z indyka z pieca** 80g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 79%, Czosnek 8%, Bułka tarta (pszenica) 4%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, Cebula 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny mielony 2%, Sól morska</div> <div>3. Ryż mieszany 80g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30%</div> <div>4. Buraczki z chrzanem * 50g składniki: Burak 95%, Chrzan 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6%</div> <div>5. Woda niegazowana * 100g</div> <div>6. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli</div>	<div>1. Kluski na parze z nadzieniem * 40g składniki: Mąka tortowa 47%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 28%, marmolada wieloowocowa o smaku różanym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], Jaja kurze całe (jaja) 6%, Masło * 6%, Drożdże świeże 2%</div> <div>2. Kakao naturalne na mleku 2% 100g składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2%</div> <div>3. Dynia 3g</div>
Dzień: 8 - Środa, 2026-11-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div>1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 54g</div> <div>2. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div> <div>3. Makrela w sosie pomidorowym 30g</div> <div>4. Ogórek kiszony 10g</div> <div>5. Marchew 10g [składniki: marchew]</div> <div>6. Herbata z cytryną * 100g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%</div> <div>7. Woda niegazowana * 100g</div> <div>8. Kiwi 20g</div>	<div>1. Zupa ziemniaczana tradycyjna * 220g składniki: Ziemniaki * 60%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Skrzydło kurczaka 12%, Śmietana 18% tłuszczu * 10%, Pietruszka liście 1%, Czosnek, Mąka tortowa, Koper mr.</div> <div>2. Makaron w sosie pomidorowo-warzywnym z soją 220g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 27%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13%, Makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 13%, Passata pomidorowa 11%, Cukinia 9%, Papryka mix mrożona * 9%, Soja suszona 6%, Cebula 4%, Oregano suszone 3%, Pieprz ziołowy 3%, Czosnek 2%, Mąka tortowa 1%</div> <div>3. Woda niegazowana * 150g</div>	<div>1. Kasza manna na mleku z musem malinowym 140g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 78%, Maliny 13%, Kasza manna (pszenica) 9%</div> <div>2. Chrupki kukurydziane 6g</div> <div>3. Siemię lniane mielone 3g</div> <div>4. Woda niegazowana * 100g</div>

W zakładzie używa się: 2002a 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: 9 - Czwartek, 2026-11-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div>1. Owsianka na mleku z jabłkiem , rodzynkami i cynamonem** 130g</div> <div>składniki: Mleko 2% spożywcze 60%, Płatki owsiane 18%, Jabłko 16%, Rodzynki 4%, Woda wodociągowa 2%, Cynamon, Sól morską, Cukier</div> <div>2. Chleb słonecznikowy 34g</div> <div>3. Szynka wieprzowa gotowana 15g</div> <div>4. Masło śmietankowe (mleko) 4g</div> <div>5. Pomidor 10g</div> <div>[składniki: pomidor]</div> <div>6. Herbata z cytryną * 100g</div> <div>składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%</div> <div>7. Woda niegazowana * 100g</div> <div>8. Sałata 5g</div> <div>9. Winogrona bezpestkowe 20g</div> <div>10. Kiełki 3g</div>	<div>1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym 200g</div> <div>składniki: Kukurydza mrożona 25%, Woda wodociągowa 21%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, Ziemniaki * 13%, Kukurydza konserwowa 8%, Pietruszka liście 4%, Cebula 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Groszek ptysiový (jaja, pszenica) 3%, Masło * 2%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy</div> <div>2. Bigos * 160g</div> <div>składniki: Kapusta kwaszona 43%, Wieprzowina łopatka 18%, Kielbasa zwyczajna 18%, Mąka tortowa 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pomidory krojone w puszcze 2%, Olej Kujawski 2%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Czosnek, Kminek cały, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Pieprz czarny mielony</div> <div>3. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 50g</div> <div>4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g</div> <div>składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanina owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli</div> <div>5. Woda niegazowana * 100g</div>	<div>1. Bułki grahamki z makiem (pszenica) 20g</div> <div>2. Masło śmietankowe (mleko) 3g</div> <div>3. Ser Ricotta 10g</div> <div>4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 5g</div> <div>5. Kawa zbożowa na mleku* 100g</div> <div>składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, Kawa zbożowa 2%</div> <div>6. Słonecznik nasiona 3g</div>
Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<div>1. Chleb żytni z ziarnami 54g</div> <div>2. Masło śmietankowe (mleko) 5g</div> <div>3. Jajecznica duszona */ż 35g</div> <div>składniki: Jaja kurze całe (jaja) 99%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</div> <div>4. Rzodkiewka 10g</div> <div>[składniki: rzodkiewka]</div> <div>5. Papryka czerwona 10g</div> <div>6. Kakao naturalne na mleku 2% 150g</div> <div>składniki: Mleko 2% Łaciata 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</div> <div>7. Woda niegazowana * 100g</div> <div>8. Banan 20g</div>	<div>1. Zupa krupnik **/ż 200g</div> <div>składniki: Woda wodociągowa 47%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 24%, Kasza jęczmienna mazurecka* 14%, Marchew 5%, Skrzydło kurczaka 4%, Koper ogrodowy 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony</div> <div>2. Ziemniaki * 100g</div> <div>3. Miruna filety panierowane smażone * 80g</div> <div>składniki: Miruna (ryba) 84%, Olej Kujawski 6%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Bułka tarta (pszenica) 3%, Mąka tortowa 3%, Mleko 2% Łaciata, Pieprz czarny mielony, Przyprawa Jarzynka, Sól morską jodowana</div> <div>4. Marchewka mini gotowana*/ż 50g</div> <div>składniki: Marchew mini 96%, Masło * 3%, Pieprz ziołowy 1%</div> <div>5. Woda niegazowana * 150g</div>	<div>1. Biszkopt z musem jabłkowym - wyrób własny 80g</div> <div>składniki: Mąka tortowa 39%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Jabłko 20%, Cukier 13%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%</div> <div>2. Bawarka na mleku * 150g</div> <div>składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach</div> <div>3. Orzechy włoskie 3g</div>

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%	885	279.7	482.4	132.2	894.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1180.5	2019.8	556.9	3757.3	102
Białko [g]	10%	8.974	9.8	12.1	4.7	26.7	298
Tłuszcz [g]	10%	34.804	6.1	21.8	4.2	32.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.3	12.1	2.2	17.7	1835
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0	5.3	0.7	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0	2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	0	67.1	35.9	103.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	47.08	62.29	18.83	128.2	99
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	12.33	12.28	6.54	31.17	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	1.64	6.12	0.02	7.79	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.38
Sód [mg]	10%	668.423	339.36	91.65	83.83	514.85	78
Potas [mg]	10%	732.102	81.42	847.19	13.5	942.13	129
Wapń [mg]	10%	522.102	49.04	116.29	45.54	210.88	40
Fosfor [mg]	10%	283.213	9.48	144.39	22.4	176.28	62
Magnez [mg]	10%	71.316	8.9	58.31	6.64	73.85	103
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.27	2.1	0.24	2.62	98
Witamina A [µg]	25%	207.473	7.36	63.09	0.08	70.54	34
Witamina D [µg]	10%	7	0	0.23	0.16	0.39	5
witamina E [mg]	30%	4.2	0.1	1.11	0.08	1.3	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.01	0.22	0	0.24	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.01	0.19	0.04	0.25	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.1	2.32	0	2.42	59
Witamina C [mg]	55%	26.74	4.41	37.85	0.05	42.32	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	0.94	0.25	0.23	1.28	85

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%	885	231.1	348	228.5	807.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	973	1463	966.5	3402.5	91
Białko [g]	10%	8.974	10.7	20.7	14.4	45.9	512
Tłuszcz [g]	10%	34.804	7.3	10.6	3.8	21.9	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.2	3	1.6	7.9	824
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0.1	2.5	0.7	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0	1.2	0.2	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	10.7	21.6	25.4	57.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	30.7	45	34.05	109.75	85
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	8.85	6.49	11.71	27.06	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	0.54	5.51	0	6.05	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	22.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	668.423	423.35	140.8	88.7	652.87	97
Potas [mg]	10%	732.102	139.31	757.93	9.38	906.63	124
Wapń [mg]	10%	522.102	55.69	108.49	41.67	205.86	40
Fosfor [mg]	10%	283.213	55.02	135.33	14.4	204.76	72
Magnez [mg]	10%	71.316	22.8	50.33	5.81	78.95	111
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.42	1.78	0.15	2.36	89
Witamina A [µg]	25%	207.473	12.49	55.42	0	67.91	33
Witamina D [µg]	10%	7	0.58	0.12	0.11	0.82	12
witamina E [mg]	30%	4.2	0.36	1.46	0.18	2.02	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.01	0.15	0	0.18	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.08	0.14	0.03	0.26	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	1.87	2.44	0	4.32	106
Witamina C [mg]	55%	26.74	7.49	30.92	0	38.41	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	1.17	0.39	0.24	1.63	108

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%	885	262.6	559	171.4	993	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1104.8	2347.9	720	4172.8	112
Białko [g]	10%	8.974	8.9	16.9	5.8	31.7	354
Tłuszcz [g]	10%	34.804	8	16.9	6.4	31.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.8	5.6	3.7	13.2	1369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	1.8	6.9	1.4	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.6	1.4	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	35	21.3	12.8	69.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	39.79	91.47	22.79	154.07	120
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	3.2	15.7	6.86	25.77	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	2.39	13.57	0.84	16.81	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.2
Sód [mg]	10%	668.423	340.06	187.83	171.53	699.43	105
Potas [mg]	10%	732.102	265.25	847.22	45.88	1158.36	158
Wapń [mg]	10%	522.102	174	200.44	5.23	379.68	72
Fosfor [mg]	10%	283.213	155.05	274.89	27.91	457.86	162
Magnez [mg]	10%	71.316	31.94	90.89	5.64	128.47	180
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.96	3.63	0.34	4.94	185
Witamina A [µg]	25%	207.473	2.27	17.04	0.85	20.17	9
Witamina D [µg]	10%	7	0.17	0.05	0.05	0.28	4
witamina E [mg]	30%	4.2	0.24	1.69	0.17	2.11	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.11	0.3	0.04	0.47	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.24	0.21	0.02	0.49	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.74	1.64	0.46	2.85	69
Witamina C [mg]	55%	26.74	1.36	10.22	0.51	12.1	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	0.94	0.52	0.47	1.74	117

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%	885	252.2	447.2	123.7	823.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1061.8	1882.1	521.2	3465.2	94
Białko [g]	10%	8.974	13.9	31.8	4.7	50.5	563
Tłuszcz [g]	10%	34.804	6.7	10.8	2.8	20.5	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.7	3.6	1.5	8.9	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0.2	3.2	0.6	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.6	0.9	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	12.1	66.1	18.5	96.9	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	35.66	60.88	20.92	117.46	91
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	11.04	16.57	6.14	33.76	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	3.57	10.59	2.38	16.55	178
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.73
Sód [mg]	10%	668.423	482.8	1073.84	15.17	1571.82	235
Potas [mg]	10%	732.102	250.43	799.34	113.05	1162.83	158
Wapń [mg]	10%	522.102	54.92	124.92	17.33	197.18	38
Fosfor [mg]	10%	283.213	147.49	289.57	31.04	468.12	165
Magnez [mg]	10%	71.316	46.3	62.77	5.52	114.61	161
Żelazo [mg]	10%	2.674	1.32	2.25	0.4	3.98	149
Witamina A [µg]	25%	207.473	12.7	37.94	8.84	59.49	28
Witamina D [µg]	10%	7	0	0.23	0.08	0.31	4
witamina E [mg]	30%	4.2	0.7	1.33	0.23	2.27	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.13	0.16	0.02	0.32	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.07	0.25	0.05	0.38	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	4.53	9.44	0.13	14.1	346
Witamina C [mg]	55%	26.74	6.94	22.76	5.3	35.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	1.34	2.98	0.04	3.92	262

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%	885	223.3	543.4	144.9	911.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	938	2287	610.9	3836	102
Białko [g]	10%	8.974	5.8	19.6	5	30.4	340
Tłuszcz [g]	10%	34.804	8.7	16.1	2.9	27.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	2.8	2.5	1	6.5	675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0.7	7.4	0.5	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.1	1.7	0.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	63.4	7.3	0	70.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	30.53	82.37	25.74	138.65	108
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	7.44	4.74	5.04	17.23	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	0.57	5.08	2.35	8.01	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.25
Sód [mg]	10%	668.423	296.18	526.24	80.45	902.88	135
Potas [mg]	10%	732.102	103.7	439.47	140.34	683.53	93
Wapń [mg]	10%	522.102	56.65	91.28	52.78	200.72	38
Fosfor [mg]	10%	283.213	46.57	71.4	102.78	220.77	77
Magnez [mg]	10%	71.316	11.36	48.89	35.64	95.9	135
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.61	1.16	0.99	2.77	103
Witamina A [µg]	25%	207.473	13.7	17.74	1.35	32.79	17
Witamina D [µg]	10%	7	0.3	0.01	0	0.31	4
witamina E [mg]	30%	4.2	0.12	1.84	0.34	2.3	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.01	0.07	0.09	0.19	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.1	0.09	0.03	0.23	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.12	1.24	0.23	1.59	39
Witamina C [mg]	55%	26.74	8.22	10.64	0.81	19.67	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	0.82	1.46	0.22	2.25	149

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%	885	323.3	373.4	217.8	914.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1363.4	1576.2	918.3	3858	104
Białko [g]	10%	8.974	10	17.5	3	30.6	341
Tłuszcz [g]	10%	34.804	6.8	6.7	5.7	19.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.7	1.7	0.7	6.2	646
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0.6	0.8	0.3	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.6	0.4	1.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	3.7	6.6	0	10.4	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	57.51	62.95	38.59	159.06	123
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	10.35	6.99	12.26	29.6	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	4.26	4.67	0.29	9.23	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	19.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.02
Sód [mg]	10%	668.423	564.57	56.62	20.42	641.63	95
Potas [mg]	10%	732.102	158.29	257.72	148.66	564.68	77
Wapń [mg]	10%	522.102	71.02	95.84	18.42	185.29	36
Fosfor [mg]	10%	283.213	90.92	75.14	45	211.07	75
Magnez [mg]	10%	71.316	20.11	32.71	22.1	74.93	105
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.83	1.08	0.46	2.39	89
Witamina A [µg]	25%	207.473	13.17	28.65	2.01	43.84	21
Witamina D [µg]	10%	7	0.01	0.02	0	0.03	0
witamina E [mg]	30%	4.2	0.37	0.58	0.98	1.94	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.05	0.07	0.06	0.19	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.13	0.07	0.01	0.22	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.45	0.63	0.32	1.4	35
Witamina C [mg]	55%	26.74	7.9	17.19	1.21	26.3	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	1.56	0.15	0.05	1.6	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, 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%	885	266.8	598.8	146.9	1012.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1120.6	2530.2	619.5	4270.4	115
Białko [g]	10%	8.974	10.7	27	5.8	43.6	487
Tłuszcz [g]	10%	34.804	10.4	9.6	4.1	24.2	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	4.3	2.2	2.4	9	939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	1.7	2.9	0.6	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.2	1.5	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	13	35.7	13.1	61.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	32.79	103.71	21.59	158.1	122
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	9.78	8.7	8.89	27.38	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	0.6	5.62	0.07	6.31	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	668.423	553.39	133.75	42.92	730.06	109
Potas [mg]	10%	732.102	121.4	525.09	25.04	671.54	92
Wapń [mg]	10%	522.102	44.18	99.1	15.24	158.53	30
Fosfor [mg]	10%	283.213	48.19	233.06	14.26	295.51	104
Magnez [mg]	10%	71.316	12.3	66.8	1.85	80.96	114
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.46	2.6	0.07	3.15	119
Witamina A [µg]	25%	207.473	1.38	19.16	4.86	25.4	12
Witamina D [µg]	10%	7	0.13	0.17	0.05	0.36	6
witamina E [mg]	30%	4.2	0.17	1.29	0.07	1.54	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.12	0.13	0	0.26	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.05	0.14	0.03	0.22	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	1.25	1.74	0.02	3.03	75
Witamina C [mg]	55%	26.74	0.82	11.5	0.15	12.48	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	1.53	0.37	0.11	1.82	121

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%	885	189.3	465.4	133.1	787.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	799	1958.7	560.1	3317.9	89
Białko [g]	10%	8.974	7.9	22.6	5.8	36.5	407
Tłuszcz [g]	10%	34.804	4.4	11.2	3.7	19.5	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	2.1	3.3	1.9	7.3	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	0.3	1.4	1	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.2	0.8	0.2	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	0	18.4	12.7	31.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	29.5	73.44	19.86	122.81	95
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	5	9.11	0.42	14.55	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	0.44	10.32	1.81	12.57	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.17
Sód [mg]	10%	668.423	453.69	140.54	55.03	649.27	97
Potas [mg]	10%	732.102	62.27	914.27	194.44	1170.98	161
Wapń [mg]	10%	522.102	46.72	109.25	161.94	317.91	61
Fosfor [mg]	10%	283.213	8.38	180.77	111.3	300.45	106
Magnez [mg]	10%	71.316	12.32	65.91	25.61	103.84	145
Żelazo [mg]	10%	2.674	0.18	2.1	0.43	2.72	102
Witamina A [µg]	25%	207.473	9.51	28.08	5.21	42.8	22
Witamina D [µg]	10%	7	0	0.14	0.02	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.2	0.02	0.8	0.14	0.98	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0	0.2	0.05	0.26	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.01	0.15	0.17	0.33	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.1	3.98	0.23	4.32	107
Witamina C [mg]	55%	26.74	5.7	16.84	3.12	25.68	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	1.26	0.39	0.15	1.62	107

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%	885	289.8	499.4	152.6	941.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1217.8	2092.4	640.6	3950.9	106
Białko [g]	10%	8.974	8.1	19.5	5.8	33.6	374
Tłuszcz [g]	10%	34.804	10.2	21.4	5.7	37.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	3.7	7.7	2.8	14.3	1486
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	1.7	8.9	0.2	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.8	1.9	0.9	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	6.8	45.5	0	52.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	42.46	60.38	20.22	123.06	96
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	7.47	8.17	8.87	24.52	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	2.53	6.93	1.67	11.14	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.07
Sód [mg]	10%	668.423	349.55	772	131.52	1253.08	187
Potas [mg]	10%	732.102	230.93	811.48	65.32	1107.75	152
Wapń [mg]	10%	522.102	61	117.29	8.46	186.76	36
Fosfor [mg]	10%	283.213	128.47	202.82	56.08	387.38	137
Magnez [mg]	10%	71.316	39.23	62.75	21.61	123.6	173
Żelazo [mg]	10%	2.674	1.27	2.6	0.54	4.42	166
Witamina A [µg]	25%	207.473	3.79	33.13	0.42	37.36	18
Witamina D [µg]	10%	7	0.07	0.35	0	0.42	6
witamina E [mg]	30%	4.2	0.51	1.2	0.7	2.43	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.18	0.35	0.07	0.6	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.07	0.26	0.02	0.36	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.92	3.66	0.88	5.47	135
Witamina C [mg]	55%	26.74	2.27	23.42	0.25	25.96	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	0.97	2.14	0.36	3.13	208

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%	885	291.5	289.2	227.6	808.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	1226.2	1218.5	960.9	3405.7	92
Białko [g]	10%	8.974	10.9	17.2	8.2	36.4	406
Tłuszcz [g]	10%	34.804	9.3	5.7	5.1	20.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	4.6	1.7	1.6	8	832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	1.5	1.2	1	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	0.6	0.4	1.2	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	111.7	20.2	68.2	200.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	42.17	45.76	37.43	125.37	97
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	13.59	5.79	15.26	34.65	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	2.47	7.27	0.46	10.21	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	668.423	327.36	226.03	54.17	607.57	91
Potas [mg]	10%	732.102	191.92	706.87	57.43	956.23	131
Wapń [mg]	10%	522.102	62.58	107.6	13.75	183.94	36
Fosfor [mg]	10%	283.213	103.14	110.97	49.45	263.58	92
Magnez [mg]	10%	71.316	24.91	48.65	5.99	79.56	111
Żelazo [mg]	10%	2.674	1.19	1.44	0.56	3.21	120
Witamina A [µg]	25%	207.473	12.15	21.71	1.23	35.09	17
Witamina D [µg]	10%	7	0.52	0.1	0.32	0.95	14
witamina E [mg]	30%	4.2	0.47	0.62	0.21	1.31	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.06	0.13	0.02	0.22	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.21	0.12	0.1	0.43	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	0.44	2.2	0.06	2.71	67
Witamina C [mg]	55%	26.74	7.29	11.53	0.73	19.56	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	0.9	0.62	0.15	1.51	101

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%	885	889.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3499	3743.7	101
Białko [g]	10%	8.974	36.6	408
Tłuszcz [g]	10%	34.804	25.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.966	9.9	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.966	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.966	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 210	75.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	129.32	133.65	104
Cukry [g]	10%	Maks: 25.86	26.57	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.296	10.47	113
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	668.423	822.35	123
Potas [mg]	10%	732.102	932.47	128
Wapń [mg]	10%	522.102	222.68	43
Fosfor [mg]	10%	283.213	298.58	105
Magnez [mg]	10%	71.316	95.47	134
Żelazo [mg]	10%	2.674	3.26	122
Witamina A [μg]	25%	207.473	43.54	21
Witamina D [μg]	10%	7	0.4	6
witamina E [mg]	30%	4.2	1.82	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.336	0.29	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.336	0.32	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.074	4.22	104
Witamina C [mg]	55%	26.74	25.75	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1075.788	0	0
Sól [g]	10%	1.6710575	2.05	136