

Plan żywieniowy: Październik III

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-26
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / Szkoła Podstawowa 2026/2027** (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 18) 2. Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 17) 3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19) 4. Dziewczęta (wiek: 8 - 8; liczba: 17) 5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 22) 6. Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 17) 7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 22) 8. Dziewczęta (wiek: 0.83 - 0.83; liczba: 17) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 13) 10. Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 14) 11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 16) 12. Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 15) 13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 13) 14. Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 15) 15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 17) 16. Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 14) 17. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1858.74 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	30%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-26
obiad
1. Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym Vege** 220g 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 220g składniki: Knedle z truskawkami *- wyrób gotowy 93%, Masło * 4%, Orzechy włoskie zmielone 2%, Bułka tarta (pszenica) 1%
3. Woda niegazowana * 200g

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
obiad
1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż 200g 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%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziółowy 1%, Czosnek 1% 2. Ziemniaki * 200g 3. Kotlet schabowy panierowany * 100g składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Olej Kujawski 9%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Mąka tortowa 4%, Mleko 2% Łaciata 1%, Sól morska jodowana, Pieprz czarny mielony 4. Kapusta zasmażana 100g 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 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 150g
Dzień: 3 - Środa, 2026-10-28
obiad
1. Zupa fasolowa z makaronem na wywarze warzywnym * 180g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 26%, Fasola biała nasiona świeże 19%, Makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 19%, Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Mąka tortowa 5%, Koper ogrodowy 3%, Oliwa z oliwek 3%, Pietruszka liście 1%, Kminek cały, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony, Sól morska jodowana 2. Ryż z jabłkami */ż 220g składniki: Jabłko 57%, Ryż biały 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Masło * 2%, Cynamon 2% 3. Woda niegazowana * 200g
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-29
obiad
1. Rosół z kaszą manną 200g 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 morska 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 2. Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, suszonymi pomidorami i brokułem 250g 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 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 150g
Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-30
obiad
1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami na wywarze warzywnym 180g 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 ziółowy 2% 2. Ryba po grecku** 100g 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 morska, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 3. Kasza bulgur (pszenica) 180g 4. Woda niegazowana * 200g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-02
obiad
1. Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 200g składniki: Mieszanaka 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 2. Pierogi leniwe z musem truskawkowym i kruszonką z płatków owsianych 290g składniki: pierogi leniwe * - wyrób gotowy 60%, Truskawki mrożone 32%, Płatki owsiane 6%, Masło * 2% 3. Woda niegazowana * 200g
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-03
obiad
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% 2. Kotlet mielony z indyka z pieca** 100g 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 morską 3. Ryż mieszany 180g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 4. Buraczki z chrzanem * 100g składniki: Burak 95%, Chrzan 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 5. Woda niegazowana * 150g 6. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanaka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
Dzień: 8 - Środa, 2026-11-04
obiad
1. Zupa ziemniaczana tradycyjna * 190g składniki: Ziemniaki * 60%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Skrzydło kurczaka 12%, Śmietana 18% tłuszczu * 10%, Pietruszka liście 1%, Czosnek, Mąka tortowa, Koper mr. 2. Makaron w sosie pomidorowo-warzywnym z soją 250g 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% 3. Woda niegazowana * 200g
Dzień: 9 - Czwartek, 2026-11-05
obiad
1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym 180g 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 ptysiowy (jaja, pszenica) 3%, Masło * 2%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy 2. Bigos * 180g składniki: Kapusta kwaszona 43%, Wieprzowina topatka 18%, Kielbasa zwyczajna 18%, Mąka tortowa 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pomidory krojone w puszce 2%, Olej Kujawski 2%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Czosnek, Kminek cały, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Pieprz czarny mielony 3. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 50g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanaka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 100g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-06	
obiad	
1. Zupa krupnik **/ż 200g	składniki: Woda wodociągowa 47%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 24%, Kasza jęczmienna mazurska* 14%, Marchew 5%, Skrzydło kurczaka 4%, Koper ogrodowy 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony
2. Ziemniaki * 190g	
3. Miruna filety panierowane smażone * 100g	składniki: Miruna (ryba) 84%, Olej Kujawski 6%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Bułka tarta (pszenica) 3%, Mąka tortowa 3%, Mleko 2% Łaciate, Pieprz czarny mielony, Przyprawa Jarzynka, Sól morska jodowana
4. Marchewka mini gotowana*/ż 100g	składniki: Marchew mini 96%, Masło * 3%, Pieprz ziołowy 1%
5. Woda niegazowana * 200g	

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	569.8	569.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2385.7	2385.7	102
Białko [g]	10%	7.746	13.9	13.9	180
Tłuszcz [g]	10%	21.69	26	26	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	14.4	14.4	2398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	6.3	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	2.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	80.7	80.7	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	73.49	73.49	92
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	14.41	14.41	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	7.02	7.02	136
% energii z białka	10%	15	-	-	9.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	41.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	373.359	107.32	107.32	29
Potas [mg]	10%	654.774	981.58	981.58	150
Wapń [mg]	10%	276.876	144.06	144.06	52
Fosfor [mg]	10%	232.698	168.98	168.98	73
Magnez [mg]	10%	54.528	68.92	68.92	126
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.44	2.44	134
Witamina A [μg]	25%	127.653	70.37	70.37	55
Witamina D [μg]	10%	3	0.27	0.27	9
witamina E [mg]	30%	2.403	1.31	1.31	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.25	0.25	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.22	0.22	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	2.69	2.69	97
Witamina C [mg]	55%	12.978	42.22	42.22	325
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.29	0.26	32

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	483.5	483.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2033.7	2033.7	87
Białko [g]	10%	7.746	25	25	323
Tłuszcz [g]	10%	21.69	13.5	13.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	3.4	3.4	574
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	3.7	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	22.9	22.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	69.75	69.75	87
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	10.17	10.17	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	8.62	8.62	167
% energii z białka	10%	15	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	373.359	169.35	169.35	45
Potas [mg]	10%	654.774	1287.61	1287.61	197
Wapń [mg]	10%	276.876	161.85	161.85	58
Fosfor [mg]	10%	232.698	206.8	206.8	89
Magnez [mg]	10%	54.528	81.14	81.14	149
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.56	2.56	140
Witamina A [µg]	25%	127.653	84.1	84.1	66
Witamina D [µg]	10%	3	0.12	0.12	4
witamina E [mg]	30%	2.403	2.44	2.44	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.26	0.26	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.21	0.21	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	3.89	3.89	140
Witamina C [mg]	55%	12.978	48.13	48.13	371
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.47	0.42	50

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	556.4	556.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2339.9	2339.9	100
Białko [g]	10%	7.746	16.6	16.6	214
Tłuszcz [g]	10%	21.69	14.6	14.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	5.5	5.5	919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	5.2	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	1.1	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	22.8	22.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	96.13	96.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	17.54	17.54	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	13.21	13.21	256
% energii z białka	10%	15	-	-	11.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	23.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	64.35
Sód [mg]	10%	373.359	181.7	181.7	49
Potas [mg]	10%	654.774	835.1	835.1	128
Wapń [mg]	10%	276.876	219.08	219.08	79
Fosfor [mg]	10%	232.698	275.34	275.34	118
Magnez [mg]	10%	54.528	89.3	89.3	164
Żelazo [mg]	10%	1.83	3.49	3.49	191
Witamina A [μg]	25%	127.653	17.81	17.81	14
Witamina D [μg]	10%	3	0.06	0.06	2
witamina E [mg]	30%	2.403	1.51	1.51	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.29	0.29	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.22	0.22	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	1.64	1.64	59
Witamina C [mg]	55%	12.978	10.69	10.69	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.5	0.45	54

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	477.7	477.7	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2010.9	2010.9	86
Białko [g]	10%	7.746	34	34	440
Tłuszcz [g]	10%	21.69	10.9	10.9	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	3.7	3.7	617
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	3.2	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	69.2	69.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	66.57	66.57	83
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	18.84	18.84	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	11.71	11.71	227
% energii z białka	10%	15	-	-	28.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	20.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	50.84
Sód [mg]	10%	373.359	1050.65	1050.65	281
Potas [mg]	10%	654.774	856.96	856.96	131
Wapń [mg]	10%	276.876	148.84	148.84	54
Fosfor [mg]	10%	232.698	307.55	307.55	132
Magnez [mg]	10%	54.528	68.88	68.88	126
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.32	2.32	127
Witamina A [µg]	25%	127.653	43.18	43.18	34
Witamina D [µg]	10%	3	0.22	0.22	7
witamina E [mg]	30%	2.403	1.4	1.4	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.17	0.17	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.26	0.26	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	10.23	10.23	369
Witamina C [mg]	55%	12.978	25.91	25.91	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	2.91	2.62	313

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	782.9	782.9	140
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	3303.1	3303.1	140
Białko [g]	10%	7.746	28.8	28.8	372
Tłuszcz [g]	10%	21.69	16.9	16.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	2.4	2.4	404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	7.1	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	1.8	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	8.4	8.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	132.1	132.1	165
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	5.12	5.12	32
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	6.74	6.74	131
% energii z białka	10%	15	-	-	14.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	65.76
Sód [mg]	10%	373.359	596.1	596.1	160
Potas [mg]	10%	654.774	458.7	458.7	70
Wapń [mg]	10%	276.876	129.02	129.02	47
Fosfor [mg]	10%	232.698	70.88	70.88	30
Magnez [mg]	10%	54.528	52.75	52.75	97
Żelazo [mg]	10%	1.83	1.17	1.17	64
Witamina A [μg]	25%	127.653	17.89	17.89	14
Witamina D [μg]	10%	3	0.01	0.01	0
witamina E [mg]	30%	2.403	1.93	1.93	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.08	0.08	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.09	0.09	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	1.33	1.33	48
Witamina C [mg]	55%	12.978	10.73	10.73	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	1.65	1.49	177

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	558.2	558.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2355.7	2355.7	100
Białko [g]	10%	7.746	27	27	349
Tłuszcz [g]	10%	21.69	10.9	10.9	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	3.2	3.2	539
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	1.6	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	0.7	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	12.9	12.9	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	90.92	90.92	113
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	9.41	9.41	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	5.92	5.92	115
% energii z białka	10%	15	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	63.04
Sód [mg]	10%	373.359	62.01	62.01	17
Potas [mg]	10%	654.774	340.63	340.63	52
Wapń [mg]	10%	276.876	129.99	129.99	47
Fosfor [mg]	10%	232.698	118.26	118.26	51
Magnez [mg]	10%	54.528	49	49	90
Żelazo [mg]	10%	1.83	1.66	1.66	91
Witamina A [µg]	25%	127.653	48.61	48.61	38
Witamina D [µg]	10%	3	0.03	0.03	1
witamina E [mg]	30%	2.403	0.78	0.78	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.11	0.11	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.11	0.11	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	0.8	0.8	29
Witamina C [mg]	55%	12.978	29.16	29.16	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.17	0.15	18

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	958.7	958.7	172
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	4055.7	4055.7	172
Białko [g]	10%	7.746	37.5	37.5	485
Tłuszcz [g]	10%	21.69	11.8	11.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	2.7	2.7	449
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	3.4	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	36.7	36.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	179.71	179.71	224
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	13	13	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	8.27	8.27	161
% energii z białka	10%	15	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	11.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	73.25
Sód [mg]	10%	373.359	185.8	185.8	50
Potas [mg]	10%	654.774	760.78	760.78	116
Wapń [mg]	10%	276.876	144.07	144.07	52
Fosfor [mg]	10%	232.698	406.43	406.43	175
Magnez [mg]	10%	54.528	113.26	113.26	208
Żelazo [mg]	10%	1.83	3.9	3.9	213
Witamina A [µg]	25%	127.653	24.29	24.29	19
Witamina D [µg]	10%	3	0.18	0.18	6
witamina E [mg]	30%	2.403	1.63	1.63	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.17	0.17	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.18	0.18	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	2.42	2.42	87
Witamina C [mg]	55%	12.978	14.57	14.57	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.51	0.46	55

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	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	474.9	474.9	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	1999.7	1999.7	85
Białko [g]	10%	7.746	23.5	23.5	305
Tłuszcz [g]	10%	21.69	10.7	10.7	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	2.9	2.9	487
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	1.2	1.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	0.8	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	15.9	15.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	76.4	76.4	95
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	9.56	9.56	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	10.91	10.91	212
% energii z białka	10%	15	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	373.359	148.42	148.42	40
Potas [mg]	10%	654.774	856.36	856.36	131
Wapń [mg]	10%	276.876	129.05	129.05	47
Fosfor [mg]	10%	232.698	173.29	173.29	74
Magnez [mg]	10%	54.528	65.78	65.78	121
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.04	2.04	112
Witamina A [µg]	25%	127.653	26.2	26.2	21
Witamina D [µg]	10%	3	0.12	0.12	4
witamina E [mg]	30%	2.403	0.8	0.8	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.2	0.2	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.14	0.14	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	3.64	3.64	131
Witamina C [mg]	55%	12.978	15.72	15.72	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.41	0.37	44

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), 2026-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	501	501	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2098.7	2098.7	90
Białko [g]	10%	7.746	20.4	20.4	264
Tłuszcz [g]	10%	21.69	21.7	21.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	7.7	7.7	1290
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	9.1	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	1.9	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	48.1	48.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	59.22	59.22	74
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	7.98	7.98	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	6.74	6.74	131
% energii z białka	10%	15	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	39.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	44.59
Sód [mg]	10%	373.359	812.59	812.59	218
Potas [mg]	10%	654.774	814.16	814.16	124
Wapń [mg]	10%	276.876	117.56	117.56	42
Fosfor [mg]	10%	232.698	205.62	205.62	88
Magnez [mg]	10%	54.528	61.34	61.34	112
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.63	2.63	144
Witamina A [µg]	25%	127.653	31.61	31.61	25
Witamina D [µg]	10%	3	0.38	0.38	13
witamina E [mg]	30%	2.403	1.14	1.14	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.36	0.36	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.27	0.27	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	3.76	3.76	136
Witamina C [mg]	55%	12.978	22.95	22.95	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	2.25	2.03	242

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), 2026-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	557.6	395.4	395.4	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	1666.1	1666.1	71
Białko [g]	10%	7.746	21.7	21.7	281
Tłuszcz [g]	10%	21.69	7.4	7.4	35
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	2.6	2.6	436
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	1.6	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	0.6	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	26.1	26.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	65.27	65.27	81
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	8.69	8.69	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	10.07	10.07	195
% energii z białka	10%	15	-	-	22.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	60.93
Sód [mg]	10%	373.359	303.84	303.84	81
Potas [mg]	10%	654.774	1189.81	1189.81	182
Wapń [mg]	10%	276.876	146.26	146.26	53
Fosfor [mg]	10%	232.698	172.54	172.54	74
Magnez [mg]	10%	54.528	77.04	77.04	141
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.09	2.09	114
Witamina A [µg]	25%	127.653	32.38	32.38	25
Witamina D [µg]	10%	3	0.12	0.12	4
witamina E [mg]	30%	2.403	0.85	0.85	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.21	0.21	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.18	0.18	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	3.51	3.51	127
Witamina C [mg]	55%	12.978	17.93	17.93	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.84	0.75	90

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%	557.6	575.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2222	2424.9	103
Białko [g]	10%	7.746	24.8	321
Tłuszcz [g]	10%	21.69	14.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.603	4.8	811
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.603	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.603	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 90	34.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	80.27	90.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 16.05	11.47	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.157	8.92	173
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	373.359	361.78	97
Potas [mg]	10%	654.774	838.17	128
Wapń [mg]	10%	276.876	146.98	53
Fosfor [mg]	10%	232.698	210.57	90
Magnez [mg]	10%	54.528	72.74	133
Żelazo [mg]	10%	1.83	2.43	133
Witamina A [µg]	25%	127.653	39.64	31
Witamina D [µg]	10%	3	0.15	5
witamina E [mg]	30%	2.403	1.38	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.234	0.21	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.252	0.19	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	2.775	3.39	122
Witamina C [mg]	55%	12.978	23.8	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	561.123	0	0
Sól [g]	10%	0.9333975	0.9	108