

Plan żywieniowy: Październik II

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żłobek** (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 1 - 1; liczba: 3) 2. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 4) 3. Dziewczęta (wiek: 1 - 1; liczba: 4) 4. Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 4)
Norma na energię dla podanej grupy:	872.13 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	80%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-10-12			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż 100g składniki: mleko 2% spożywcze, płatki kukurydziane 2. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 34g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 6g 4. Masło śmietankowe (mleko) 5g 5. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna 6. Woda niegazowana * 100g	1. Jabłko* 30g	1. Zupa krem z ciecierzycy z grzankami na wywarze warzywnym ** 120g składniki: woda wodociągowa, ciecierzycza, ziemniaki *, włoszczyzna krojona w paski mrożona, cebula, grzanki pszenne , czosnek, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, pietruszka liście, zioła prowansalskie, imbir mielony 2. Makaron z serem twarogowym * (makaron mieszany) 110g składniki: makaron bezjajeczny (mąka pszenna), ser twarogowy półtłusty (mleko), makaron pełnoziarnisty bezjajeczny s (pszenica), masło *, cukier wanilinowy 3. Woda niegazowana * 100g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: woda wodociągowa, mieszanka owocowa mrożona, miód pszczeli	1. Bułki małe* 20g 2. Masło śmietankowe (mleko) 2g 3. kurczak parzony 5g 4. Ogórek 5g 5. 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, 2026-10-13			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni z ziarnami 54g 2. Jaja gotowane * 30g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Sałata 3g 5. Pomidor 5g 6. Kakao naturalne na mleku 2% 100g składniki: mleko 2% spożywcze, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, cukier 7. Woda niegazowana * 100g	1. Gruszka 30g	1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ryżem mieszanym **/ż 120g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona, kalafior, woda wodociągowa, ryż brązowy, ryż biały, pietruszka liście, pieprz ziołowy, lubczyk, oliwa z oliwek 2. Łazanki z kapustą * 150g składniki: kapusta biała, makaron łazanki lubella *, boczek wędzony, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny mielony 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: woda wodociągowa, mieszanka owocowa mrożona, miód pszczeli	1. Koktajl wieloowocowy * 100g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko), kiwi, banan, czarne jagody, mleko 2% łaciąte, cukier 2. Kanapka z sałatą i pomidorem 40g składniki: chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia), pomidor, sałata, masło śmietankowe (mleko) 3. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna

Dzień: 3 - Środa, 2026-10-14			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 54g 2. Szyńka z piersi kurczaka 20g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Pomidor 5g 5. Bawarka * 100g składniki: woda wodociągowa, mleko 2% łaciate, cukier, herbata saga czarna w torebkach 6. Woda niegazowana * 100g	1. Śliwki 30g	1. Zacierka na rosole **/ż 150g składniki: woda wodociągowa, rosół wołowy, zacierka jajeczna (jaja, pszenica), skrzydło kurczaka, włoszczyzna krojona w paski mrożona, cebula, pieprz ziołowy, pietruszka liście mr. 2. Gulasz z indyka z warzywami 90g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry, włoszczyzna krojona w paski mrożona, cebula, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), papryka czerwona mielona słodka 3. Kluski śląskie * 70g składniki: ziemniaki średnie, skrobia ziemniaczana (pszenica), mąka tortowa, olej rzepakowy uniwersalny, jaja kurze całe (jaja) 4. Marchewka z groszkiem duszona *ż 50g składniki: marchew mrożona, groszek zielony mrożony, masło *, mąka tortowa, pieprz ziołowy, tymianek 5. Woda niegazowana * 100g	1. Drożdżówka z serem * - wyrób własny (mąka mieszana) 40g składniki: mleko 2% spożywcze, mąka tortowa, mąka pszenna pełnoziarnista s, ser twarogowy półtłusty (mleko), jaja kurze całe (jaja), masło *, drożdże świeże, cukier 2. Mleko 2% spożywcze 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: 4 - Czwartek, 2026-10-15			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku 120g składniki: mleko 2% spożywcze, płatki gryczane s 2. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 34g 3. Pasta z makreli z serem twarogowym 20g składniki: filety z makreli w sosie pomidorowym graal (ryba, mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca), ser twarogowy półtłusty (mleko) 4. Masło śmietankowe (mleko) 3g 5. Ogórek kiszony 5g 6. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna 7. Woda niegazowana * 100g	1. Winogrona bezpestkowe 30g	1. Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/ż 130g składniki: woda wodociągowa, makaron czterojajeczny (jaja, pszenica), włoszczyzna krojona w paski mrożona, marchew, śmietana 18% tłuszczu (mleko), koper ogrodowy, mąka tortowa, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, zioła prowansalskie 2. Ziemniaki * 80g 3. Filet z kurczaka panierowany * 80g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, olej kujawski, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe (jaja), mąka tortowa, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka, mleko 2% łaciąte 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż 50g składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza konserwowa, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, koper ogrodowy 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100g składniki: woda wodociągowa, mieszanka owocowa mrożona, miód pszczeli	1. Bułeczka z sałatą i szynką z kurczaka 40g składniki: bułki pszenne zwykłe, szynka wieprzowa gotowana, masło ekstra (mleko), sałata 2. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g składniki: woda wodociągowa, mieszanka owocowa mrożona, miód pszczeli

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-16			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54g 2. Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony 25g składniki: wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, boczek wędzony, cebula, bułki pszenne zwykłe, jaja kurze całe (jaja), oliwa z oliwek 3. Ogórek 5g 4. Kawa zbożowa na mleku* 100g składniki: mleko 2% spożywcze, cukier, kawa zbożowa 5. Woda niegazowana * 100g	1. Banan 30g	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 150g składniki: ziemniaki średnie, marchew, szczaw, skrzydło kurczaka, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, cebula, śmietana 18% tłuszczu (mleko), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym * (ryż mieszany) 140g składniki: miruna (ryba), passata pomidorowa, ryż brązowy, ryż biały, cebula, śmietana 18% tłuszczu (mleko), mąka tortowa, włoszczyzna krojona w paski mrożona, koncentrat pomidorowy 30%, papryka czerwona mielona słodka, szczypiorek, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony 3. Surówka z kapusty kiszzonej * ż 50g składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, miód pszczeli, pieprz czarny mielony 4. Surówka z kapustą czerwonej */ż 50g składniki: kapusta czerwona, jabłko, marchew, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy 5. Woda niegazowana * 100g	1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * 130g składniki: sok jabłkowy, skrobia ziemniaczana (pszenica) 2. Kluski na parze bez nadzienia (pszenica) 20g 3. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
- kasza jaglana na mleku z rodzynkami */ż 130g składniki: mleko 2% spożywcze, kasza jaglana, rodzynki - Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 34g - Miód pszczele sp 10g - Masło śmietankowe (mleko) 5g - Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna - Woda niegazowana * 100g	Kiwi 30g	- Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem mieszanym 130g składniki: marchew, passata s, pietruszka korzeń, skrzydło kurczaka, ryż brązowy, ryż biały, śmietana 18% tłuszczu (mleko), seler korzeniowy, cebula, por - Makaron z serem twarogowym * 110g składniki: makaron lubella świderki, ser twarogowy półtłusty (mleko), masło *, cukier wanilinowy dr oetker (mleko) - Woda niegazowana * 100g	- Butki małe* 30g - Szynka wieprzowa gotowana 20g - Masło śmietankowe (mleko) 2g - Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna - Ogórek 5g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-20			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5g 3. Jajecznicza duszona z szynką *ż 20g składniki: jaja kurze całe (jaja), szynka wieprzowa gotowana, masło * 4. Ogórek 5g 5. Woda niegazowana * 100g 6. Bawarka na mleku * 100g składniki: woda wodociągowa, mleko 2% spożywcze, cukier, herbata czarna w torebkach	1. Jabłko* 30g	1. Zupa krupnik niezabielany 130g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona, kasza jęczmienna mazurska*, koper ogrodowy, oliwa z oliwek, lubczyk, ziele angielskie całe, liść laurowy, przyprawa warzywna do potraw vegeta (seler korzeniowy), pieprz czarny mielony 2. Warzywa na patelnię * 70g składniki: warzywa na patelnię hortex (seler korzeniowy, gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica), masło *, pieprz ziołowy, papryka czerwona mielona słodka 3. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone * ż 80g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, bazylia suszona, oregano suszone 4. Sałata zielona z sosem vinegret * 50g składniki: sałata, oliwa z oliwek, majonez kielecki (jaja, gorczyca), ocet jabłkowym 6%, miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 100g	1. Budyń domowy o smaku waniliowym - wyrób własny 120g składniki: mleko 2% spożywcze, jaja kurze całe (jaja), skrobia ziemniaczana (pszenica), cukier wanilinowy, masło *, miód pszczeli 2. Bułeczka z sałatą i pomidorem 30g składniki: bułki grahamki (pszenica), pomidor, sałata, masło śmietankowe (mleko) 3. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata czarna w torebkach, cukier, cytryna

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-21			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 54g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5g 3. Kiełbasa parówkowa 30g 4. Pomidor 5g 5. Kawa zbożowa na mleku* 100g składniki: mleko 2% spożywcze, cukier, kawa zbożowa 6. Woda niegazowana * 100g	1. Gruszka 30g	1. Zupa krem z dyni z groszkiem ptysowym** 120g składniki: dynia, ziemniaki *, włoszczyzna krojona w paski mrożona, oliwa z oliwek, groszek ptysiowy (jaja, pszenica), mleko kokosowe - ekstrakt 60%, mąka tortowa, pietruszka liście, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony, imbir mielony 2. Spaghetti Napoli z tofu 150g składniki: passata s, pomidory krojone w puszcze, włoszczyzna krojona w paski mrożona, makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna), cebula, tofu, olej rzepakowy uniwersalny, bazylia suszona, oregano suszone, czosnek 3. Woda niegazowana * 100g	1. Cynamonki 40g składniki: mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), mleko spożywcze 2% tłuszczu, mąka graham, jaja kurze całe (jaja), masło *, cukier, drożdże świeże, cynamon, cukier wanilinowy 2. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 100g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-22			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. zupa mleczna z makaronem */ż 120g składniki: mleko 2% łaciate, makaron 5-jajeczny czaniecki 2. Chleb słonecznikowy 34g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż 20g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko), ser twarogowy tłusty (mleko), miód pszczeli 4. Herbata z cytryną * 100g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach, cukier, cytryna 5. Woda niegazowana * 100g 6. Ogórek 5g	1. Banan 30g	1. Zupa jarzynowa niezabieleniana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 140g składniki: mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy), włoszczyzna krojona w paski mrożona, makaron bezjajeczny s (mąka pszenna), koper ogrodowy, pietruszka liście, zioła prowansalskie, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Kasza bulgur (pszenica) 70g 3. Potrawka z kurczaka ż* 80g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, włoszczyzna krojona w paski mrożona, śmietana 18% tłuszczu (mleko), mąka tortowa, pieprz ziołowy, koper ogrodowy, szczypiorek 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż 50g składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza konserwowa, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, koper ogrodowy 5. Kompot truskawkowy* 100g składniki: woda wodociągowa, truskawki, cukier	1. Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych. z majonezem 25g składniki: ziemniaki średnie, marchew, ogórek kwaszony, jabłko, seler korzeniowy, majonez kielecki (jaja, gorczyca), pietruszka korzeń, jogurt typu grecki, groszek zielony mrożony, żółtka jaja kurzego (jaja), pieprz czarny mielony 2. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 30g 3. Masło śmietankowe (mleko) 2g 4. Biskupki okrągłe (jaja, pszenica) 6g 5. 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: 10 - Piątek, 2026-10-23			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54g 2. Ser żółty gouda 25g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5g 4. Pomidor 5g 5. Bawarka na mleku * 150g składniki: woda wodociągowa, mleko 2% spożywcze, cukier, herbata czarna w torebkach 6. Woda niegazowana * 100g	1. Winogrona 30g	1. Zupa z zielonego groszku z makaronem */ż 140g składniki: woda wodociągowa, groszek zielony mrożony, makaron 5-jajeczny czaniecki, włoszczyzna krojona w paski mrożona, śmietana 18% tłuszczu (mleko), mąka tortowa, skrzydło kurczaka, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, pieprz ziołowy 2. Ziemniaki * 80g 3. Miruna filety panierowane smażone * 70g składniki: miruna (ryba), olej kujawski, jaja kurze całe (jaja), bułka tarta (pszenica), mąka tortowa, mleko 2% łąciate, pieprz czarny mielony, przyprawa jarzynka, sól morska jodowana 4. surówka z kapusty biało-czerwonej*/ż 50g składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, cebula, koper ogrodowy, szczypiorek, cytryna, oliwa z oliwek, majonez kielecki (jaja, gorczyca), pieprz czarny mielony 5. Woda niegazowana * 100g	1. Pełnoziarniste naleśniki z musem jabłkowym * 100g składniki: mleko 2% łąciate, jabłko, mąka tortowa, jaja kurze całe (jaja), olej kujawski, mąka graham, cukier 2. Woda niegazowana * 100g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	225.1	13.3	442.2	68.2	749	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	949.5	56.5	1865.3	287.2	3158.6	107
Białko [g]	10%	7.2	6.4	0.1	22.6	2.2	31.4	438
Tłuszcz [g]	10%	29.064	5.2	0.1	9.7	2	17.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	2.8	0	4.2	0.9	8	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	2.2	0.4	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	0.6	0.2	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	17.7	2.3	20.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	38.64	3.26	68.18	10.34	120.44	124
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	8.16	2.61	11.19	0.42	22.4	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	1.43	0.54	4.38	0.34	6.7	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.05
Sód [mg]	10%	458.136	454.27	0.54	66.43	115.49	636.74	139
Potas [mg]	10%	621.336	25.33	36.18	256.29	41.89	359.7	58
Wapń [mg]	10%	310.4	42.96	1.08	97.5	41.86	183.42	58
Fosfor [mg]	10%	274.136	9.15	2.42	143.69	22.72	177.99	64
Magnez [mg]	10%	53.864	7.26	0.81	25.55	10.05	43.68	81
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.26	0.08	1.03	0.22	1.6	41
Witamina A [µg]	25%	224	0.87	2.06	10.68	0.37	13.99	6
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.06	0.03	0.1	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.01	0.1	0.47	0.14	0.73	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0	0	0.09	0.01	0.12	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.01	0	0.2	0.01	0.24	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.04	0.04	0.72	0.32	1.13	28
Witamina C [mg]	55%	24	0.52	1.24	6.4	0.22	8.39	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.26	0	0.18	0.32	1.59	154

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), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	230.1	15.5	321.5	134.5	701.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	968	65.7	1348.4	567.5	2949.7	100
Białko [g]	10%	7.2	7.7	0.1	10	4.2	22.3	310
Tłuszcz [g]	10%	29.064	7.3	0	11.9	2.9	22.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	3.7	0	2.4	1.5	7.7	961
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	1	0	2.8	0.2	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.5	0	1.7	0.1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	76.1	0	0	2.4	78.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	34.3	3.88	46.32	23.35	107.87	110
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	6.77	2.67	9.43	9.56	28.45	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	2.03	0.56	5.98	1.24	9.82	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.01
Sód [mg]	10%	458.136	296.21	0.54	245.02	154.96	696.74	152
Potas [mg]	10%	621.336	88.43	31.86	438.34	205.33	763.96	123
Wapń [mg]	10%	310.4	56.08	3.24	80.3	63.72	203.35	66
Fosfor [mg]	10%	274.136	77.62	4.05	82.68	50.66	215.02	77
Magnez [mg]	10%	53.864	17.14	2.16	31.39	14.75	65.45	121
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.89	0.08	1.12	0.4	2.5	64
Witamina A [µg]	25%	224	0.29	1.19	58.22	13.15	72.86	33
Witamina D [µg]	10%	8	0.36	0	0	0	0.37	5
witamina E [mg]	30%	4.8	0.17	0.08	2.36	0.37	3	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.05	0	0.13	0.02	0.22	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.13	0	0.11	0.09	0.35	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.22	0.02	1.1	0.3	1.66	43
Witamina C [mg]	55%	24	0.17	0.71	34.93	7.89	43.72	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	0.82	0	0.68	0.43	1.74	169

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), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	179.7	13.1	368.6	122.9	684.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	756.5	55.5	1549.8	517.3	2879.3	99
Białko [g]	10%	7.2	9.3	0.1	24	6.3	39.9	554
Tłuszcz [g]	10%	29.064	4.6	0	11.7	3.9	20.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	2.5	0	4.1	2.2	8.9	1110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0.2	0	4.5	0.5	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.5	0	1.1	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	9.7	0	65	14.8	89.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	26.68	3.15	44.03	15.73	89.61	91
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	3.05	2.37	5.65	5.81	16.89	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	3.11	0.43	4.73	0.52	8.79	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.25
Sód [mg]	10%	458.136	405.75	0.54	110.41	47.12	563.83	123
Potas [mg]	10%	621.336	172.93	56.16	757.89	9.19	996.19	160
Wapń [mg]	10%	310.4	51.46	4.32	81.02	5.72	142.53	46
Fosfor [mg]	10%	274.136	130.57	5.4	261.41	16.05	413.44	151
Magnez [mg]	10%	53.864	42.48	2.16	55.93	0.75	101.33	188
Żelazo [mg]	10%	3.896	1.19	0.13	2.06	0.07	3.46	89
Witamina A [µg]	25%	224	0.9	1.17	18.21	0	20.28	9
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.33	0.06	0.39	5
witamina E [mg]	30%	4.8	0.37	0.18	0.97	0.04	1.57	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.11	0.01	0.14	0	0.27	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.05	0	0.2	0.03	0.3	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	3.81	0.12	5.23	0	9.18	229
Witamina C [mg]	55%	24	0	0.7	7.1	0	7.8	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.12	0	0.3	0.13	1.4	136

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), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	237.8	19.2	347.3	138	742.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	1002.2	81.4	1464.5	579.4	3127.7	107
Białko [g]	10%	7.2	10.4	0.1	16.4	3.3	30.3	422
Tłuszcz [g]	10%	29.064	6.1	0	6.7	4.8	17.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	2.6	0	1.7	2.7	7.1	882
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0.2	0	2.5	1.4	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0	0	1.1	0.3	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	1.5	0	69.6	12.8	83.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	36.05	4.75	58.59	21.49	120.89	124
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	5.96	0.13	6.34	3.99	16.44	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	1.65	0.4	6.51	2.53	11.11	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.06
Sód [mg]	10%	458.136	272.75	0.54	155.61	136	564.92	124
Potas [mg]	10%	621.336	15.79	61.02	837.13	161.99	1075.94	174
Wapń [mg]	10%	310.4	49.87	4.59	71.97	19.39	145.82	46
Fosfor [mg]	10%	274.136	21.84	5.67	240.16	41.96	309.64	113
Magnez [mg]	10%	53.864	8.49	1.62	59.94	11.7	81.76	152
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.11	0.08	2.27	0.73	3.2	82
Witamina A [µg]	25%	224	0.51	1.21	45.96	11.39	59.08	27
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.22	0.05	0.29	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0	0.14	0.76	0.33	1.26	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0	0.01	0.2	0.06	0.28	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.03	0.01	0.23	0.04	0.33	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.02	0.05	5.68	0.52	6.28	157
Witamina C [mg]	55%	24	0.3	0.72	16.65	6.83	24.52	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	0.75	0	0.43	0.37	1.41	137

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), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	228	26.2	301.8	115.2	671.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	961.2	111.3	1269.3	489.4	2831.3	97
Białko [g]	10%	7.2	10.3	0.2	17.8	1	29.4	410
Tłuszcz [g]	10%	29.064	6.2	0	8.4	0.3	15.1	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	2.4	0	2.3	0	4.7	593
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	1	0	3.6	0	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	0.9	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	15.1	0	11.3	0	26.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	32.78	6.34	41.74	26.89	107.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	7.45	5.18	6.47	11.05	30.16	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	0.37	0.45	6.05	0.04	6.92	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	13.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	73.72
Sód [mg]	10%	458.136	395.7	0.27	201.8	2.89	600.68	131
Potas [mg]	10%	621.336	50.24	106.65	716.51	123.5	996.92	160
Wapń [mg]	10%	310.4	41.35	1.62	109.67	14.75	167.4	54
Fosfor [mg]	10%	274.136	27.78	5.4	128.53	10.72	172.44	63
Magnez [mg]	10%	53.864	8.62	8.91	50.32	6.83	74.68	139
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.27	0.1	1.57	0.33	2.29	59
Witamina A [µg]	25%	224	0.4	2.02	34.54	2.54	39.52	17
Witamina D [µg]	10%	8	0.1	0	0.05	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.08	0.05	1.25	0	1.4	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.04	0	0.16	0.01	0.22	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.04	0.02	0.15	0	0.23	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.47	0.12	2.47	0.03	3.1	78
Witamina C [mg]	55%	24	0.24	1.21	20.72	1.52	23.71	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.09	0	0.56	0	1.5	146

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), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	224.7	16	371	136	747.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	946.9	67.8	1564.3	570.8	3149.9	106
Białko [g]	10%	7.2	7	0.2	18	5.1	30.6	425
Tłuszcz [g]	10%	29.064	5.6	0.1	8.7	5.5	20	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	3.2	0	4.4	2.1	9.8	1224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	2.4	2.1	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.4	0	0.4	0.5	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	27.4	9.1	36.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	37.74	3.75	56.7	16.55	114.76	118
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	6.11	2.45	10.1	1.61	20.29	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	2.52	0.56	3.27	0.52	6.89	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.65
Sód [mg]	10%	458.136	185.08	1.08	133.52	263.2	582.88	126
Potas [mg]	10%	621.336	122.47	78.3	283.26	94.18	578.22	94
Wapń [mg]	10%	310.4	51.49	6.75	106.95	8.04	173.24	56
Fosfor [mg]	10%	274.136	86.54	8.64	149.99	54.6	299.77	110
Magnez [mg]	10%	53.864	36.87	4.05	28.47	9.42	78.82	146
Żelazo [mg]	10%	3.896	1.4	0.1	0.76	0.56	2.84	73
Witamina A [µg]	25%	224	0.49	13.27	8.91	0.66	23.34	10
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.13	0.14	0.27	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0.22	0.04	0.65	0.24	1.17	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.13	0	0.07	0.12	0.34	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.06	0.01	0.21	0.05	0.34	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	1.41	0.12	1.38	1	3.92	98
Witamina C [mg]	55%	24	0.29	7.96	5.35	0.39	14	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	0.51	0	0.37	0.73	1.45	141

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), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	215.4	13.3	394.6	165.7	789.1	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	905	56.5	1652.2	697	3310.8	114
Białko [g]	10%	7.2	8	0.1	20.3	5.8	34.3	477
Tłuszcz [g]	10%	29.064	8.3	0.1	17.3	5.1	30.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	4.3	0	3.3	2.8	10.4	1298
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	1.4	0	7.7	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	1.7	0.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	44	0	56.1	35.9	136.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	26.92	3.26	42.87	24.73	97.79	100
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	3.79	2.61	5.45	7.48	19.35	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	0.02	0.54	7.05	1.43	9.05	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	458.136	370.44	0.54	123.94	141.72	636.65	139
Potas [mg]	10%	621.336	38.61	36.18	389.55	73.71	538.07	87
Wapń [mg]	10%	310.4	45.38	1.08	73.25	15	134.73	44
Fosfor [mg]	10%	274.136	32.89	2.42	41.33	61.4	138.06	50
Magnez [mg]	10%	53.864	8.05	0.81	19.66	15.73	44.26	83
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.32	0.08	0.91	0.8	2.13	54
Witamina A [µg]	25%	224	0.3	2.06	11.77	1.45	15.59	7
Witamina D [µg]	10%	8	0.21	0	0.01	0.16	0.39	5
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	0.1	1.44	0.26	1.92	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.03	0	0.06	0.05	0.16	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.06	0	0.07	0.06	0.21	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.27	0.04	0.55	0.81	1.69	42
Witamina C [mg]	55%	24	0.18	1.24	7.06	0.87	9.35	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.02	0	0.34	0.39	1.59	154

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	289.5	15.5	254.4	148.9	708.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	1211	65.7	1059.6	627.1	2963.6	100
Białko [g]	10%	7.2	9.2	0.1	6.3	5.9	21.7	301
Tłuszcz [g]	10%	29.064	15.4	0	15.3	4.6	35.4	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	5.9	0	3.1	2.7	11.8	1469
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	4.2	0	8.2	1.3	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0.5	0	1.8	0.2	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.8	0	0	24.5	39.4	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	28.53	3.88	25.35	21.07	78.84	81
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	6.71	2.67	7.33	7.01	23.74	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	0.27	0.56	5.34	0.33	6.51	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	458.136	524.72	0.54	235.53	48.63	809.42	177
Potas [mg]	10%	621.336	36.22	31.86	331.47	157.69	557.25	89
Wapń [mg]	10%	310.4	42.42	3.24	85.02	121.13	251.82	81
Fosfor [mg]	10%	274.136	24.3	4.05	49.99	99.64	177.98	64
Magnez [mg]	10%	53.864	7.39	2.16	22.98	13.5	46.04	86
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.32	0.08	0.81	0.32	1.54	39
Witamina A [µg]	25%	224	0	1.19	9.81	0.81	11.81	5
Witamina D [µg]	10%	8	0.12	0	0	0.08	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.8	0.09	0.08	1.75	0.16	2.09	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.03	0	0.05	0.04	0.14	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.03	0	0.08	0.17	0.3	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.61	0.02	0.78	0.22	1.64	42
Witamina C [mg]	55%	24	0	0.71	5.88	0.48	7.08	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.45	0	0.65	0.13	2.02	196

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), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	198.1	26.2	438.4	119.6	782.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	835.5	111.3	1852.9	503.2	3303	112
Białko [g]	10%	7.2	6.4	0.2	20.4	2.8	30	417
Tłuszcz [g]	10%	29.064	5.3	0	5.8	4.1	15.5	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	1.8	0	0.9	1	3.9	489
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0.1	0	0.9	0	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0	0	0.3	0	0.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	1.8	0	21.6	4.6	28.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	30.96	6.34	79.09	17.96	134.36	137
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	6.91	5.18	6.69	2.73	21.52	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	0.03	0.45	6.21	0.55	7.27	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71
Sód [mg]	10%	458.136	210.13	0.27	177.48	189.24	577.14	126
Potas [mg]	10%	621.336	41.1	106.65	423.15	59.98	630.89	102
Wapń [mg]	10%	310.4	70.36	1.62	52.64	42.46	167.09	55
Fosfor [mg]	10%	274.136	24.32	5.4	130.38	12.22	172.33	63
Magnez [mg]	10%	53.864	9.03	8.91	31.56	9.38	58.89	110
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.1	0.1	0.97	0.14	1.33	35
Witamina A [µg]	25%	224	0.79	2.02	18.67	2.34	23.84	10
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0	0.01	0.03	0
witamina E [mg]	30%	4.8	0.01	0.05	0.7	0.06	0.83	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0	0	0.08	0.01	0.11	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.04	0.02	0.12	0.01	0.2	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.03	0.12	4.26	0.18	4.61	116
Witamina C [mg]	55%	24	0.47	1.21	11.2	1.22	14.12	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	0.58	0	0.49	0.52	1.44	140

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), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	697.7	246.2	19.2	242.8	85.4	593.9	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	1034.6	81.4	1025.8	360.5	2502.5	85
Białko [g]	10%	7.2	11.7	0.1	15.7	3.4	31	432
Tłuszcz [g]	10%	29.064	9.6	0	3.5	2	15.1	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	7.2	0	0.8	0.7	8.9	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	0	0	0.8	0.4	1.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	0	0	0.3	0.1	0.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	10.5	19.7	30.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	28.21	4.75	39.15	13.69	85.82	88
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	5.12	4.1	3.35	5.2	17.79	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	0	0.4	4.11	0.54	5.06	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.09
Sód [mg]	10%	458.136	475.85	0.54	146.46	33.66	656.53	143
Potas [mg]	10%	621.336	0.07	61.02	537.77	44.07	642.94	104
Wapń [mg]	10%	310.4	39.82	4.59	78.58	42.04	165.04	53
Fosfor [mg]	10%	274.136	0	5.67	97.69	13.66	117.03	43
Magnez [mg]	10%	53.864	5.51	1.62	37.25	6.44	50.83	94
Żelazo [mg]	10%	3.896	0.05	0.08	1.23	0.2	1.57	40
Witamina A [µg]	25%	224	0	1.21	32.49	2.1	35.81	17
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.04	0.09	0.14	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0	0.14	0.73	0.13	1.01	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0	0.01	0.17	0.01	0.19	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0	0.01	0.11	0.03	0.16	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0	0.05	1.94	0.04	2.04	51
Witamina C [mg]	55%	24	0	0.72	19.49	1.26	21.49	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.32	0	0.4	0.09	1.64	159

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%	697.7	717.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2741	3017.6	103
Białko [g]	10%	7.2	30.1	419
Tłuszcz [g]	10%	29.064	20.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.808	8.1	1013
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.808	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.808	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	56.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	97.83	105.82	108
Cukry [g]	10%	Maks: 19.57	21.7	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8	7.81	98
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	66
Sód [mg]	10%	458.136	632.55	138
Potas [mg]	10%	621.336	714.01	115
Wapń [mg]	10%	310.4	173.44	56
Fosfor [mg]	10%	274.136	219.37	80
Magnez [mg]	10%	53.864	64.57	120
Żelazo [mg]	10%	3.896	2.25	58
Witamina A [µg]	25%	224	31.61	14
Witamina D [µg]	10%	8	0.23	3
witamina E [mg]	30%	4.8	1.5	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.32	0.21	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.32	0.26	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	3.53	88
Witamina C [mg]	55%	24	17.42	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	869.336	0	0
Sól [g]	10%	1.14534	1.58	153

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.