

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada kwietnia 2025 r. dieta łatwostarwna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-04-01

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy prospona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Bułka grahamka nieznamię p 57.00g - Salata karbowana p 80.00g Parówki kajtusie woy 25 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Karczek duszony w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	- Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] Polędwica sopocka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g - Skrzydło z kurczaka pieczone rw 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Salata zielona p 90.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 2 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Kiełbasa parówkowa woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 9. Pomidor p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 140.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 3. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 5. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 120.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Koper włoski herbapol p 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Kasza manna melvit p 40.00g 9. Kielbasa zwyczajna woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Sałata lodowa p 80.00g 11. Kajzerka osuchowski p 35.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym niezabielana rw 300.00g składniki: Kura tuszka 24%, Marchew 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Ryż brązowy Metro Chef P 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g 6. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Kalafior gotowany z masłem iżż 170.00g 10. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 5. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kaszka kukurydziana kupiec p 40.00g 8. Jaja gotowane rw 150.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 9. Sałata karbowana p 100.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 3. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 4. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 220.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszaneczka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazyli Prymat P 0% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazyli, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. Sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 170.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 9. Ser żółty plastry 25 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 5 - Sobota, 2025-04-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Kiełbasa parówki woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałata zielona p 90.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa krem z białych warzyw 2016 300.00g składniki: Kalafior 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Ciecierzycza w puszcze 12%, Ziemniaki średnio 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 7%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Masło ekstra 2%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% 4. Pulpety wieprzowe gotowane rw 110.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Sos pomidorowy rw 50.00g składniki: Koncentrat pomid Żółty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Schab na białko krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Serek łąciaty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Marchew pieczona z miodem rw 160.00g składniki: Marchew 94%, Oliwa z oliwek 4%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 2% 9. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-04-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 8. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 9. Kiełbasa biała woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Pomidor p 90.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka bukowicka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Płatki ryżowe cenos p 30.00g Szynka konserwowa woy p 90.00g - Szpinak p 90.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zalewajka - rw 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, kielbasa zwyczajna WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Chrzan tarty Metro Chef P 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 5KG P 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy ARO P 0%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Salata lodowa w sosie vinaigrette rw 130.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] Łazanki z mięsem rw 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 130.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekpól 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-04-08

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki owsiane górskie p 30.00g Parówki kajtusie woy 25 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] - Salata karbowana p 80.00g Bułka grahamka nieznamię p 57.00g - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ryż brązowy metro chef p 140.00g Zupa z cukinią rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Gotowane podudzie kurczaka rw 150.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 170.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier]	Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Pomidor p 90.00g Szynka bukowiecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Salata zielona p 40.00g - Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]

Dzień: 9 - Środa, 2025-04-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Kasza jaglana aro p 35.00g 8. Pasta z białego sera,natki pietruszki,makreli wędzonej,jogurtu rw 160.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 33%, Cebula P 25%, natka pietruszki 25 21%, Makrela wędzona P 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Czosnek P 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], PAPRYKA SŁODKA astra (apetyt) 0,5kg P 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Sałata lodowa p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kluski leniwe rw 230.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojejskie P 1% 4. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Schab na białko krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Serek łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Sałatka z buraka pieczonego i sera wiejskiego rw 150.00g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Kajzerka osuchowski p 45.00g 9. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-04-10

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Kiełbaski z serem jbb p 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] - Salata zielona p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Kasza manna na rosół rw 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% - Szab duszony rw 150.00g składniki: Szab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Półdzwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Serek łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	908.8	834.4	720.9	2464.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3816	3508.7	3022	10346.8	101
Białko [g]	10%	47.67	36.1	32.1	29.2	97.5	205
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.8	25.9	32.2	93	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	7	10.2	33.7	2444
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	11.1	8.9	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	2.9	3.7	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.8	62.3	117.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.56	123.33	80.11	319.02	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	31.91	44.12	31.65	107.69	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.89	10.47	3.39	19.77	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.89
Sód [mg]	10%	1320.83	1307.34	208.01	770.02	2285.38	173
Potas [mg]	10%	4700	179.06	1560.13	238.98	1978.18	42
Wapń [mg]	10%	972.22	19.87	132.43	31.19	183.5	19
Fosfor [mg]	10%	580	134.7	300.64	131.13	566.48	98
Magnez [mg]	10%	295.42	43.6	86.72	22.12	152.45	51
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.61	4.54	1.71	7.87	130
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	62.63	38.73	101.37	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.55	0.48	1.04	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0.41	1.94	2.16	4.52	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.15	0.56	0.07	0.79	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.37	0.13	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.23	5.71	4.68	12.64	111
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	35.35	5.42	40.77	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.63	0.57	2.13	5.71	192

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	961.2	1082	438.4	2481.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4035.6	4553.9	1837.5	10427.1	101
Białko [g]	10%	47.67	54.1	38.7	13.7	106.6	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.7	29.9	18.9	85.6	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.2	6.8	7.6	31.8	2307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9.9	1.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4	1.3	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	353.4	0	353.4	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.25	171.49	55.6	334.36	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.61	34.75	6.2	80.56	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.5	14.34	4.59	26.43	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	1320.83	1107.9	200.03	870.21	2178.15	165
Potas [mg]	10%	4700	259.96	887.93	275.77	1423.67	31
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	114.19	49.58	177.18	18
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	317.35	71.31	437.45	75
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	54.77	25.54	95.48	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	3.67	0.85	5.27	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	67.55	18.63	99.98	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.67	2.34	24
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	3.58	1.01	5.34	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.19	0.08	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.64	0.07	0.77	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	1.9	0.76	3.55	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	40.53	11.17	59.99	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.07	0.55	2.41	5.44	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1030.9	660.7	748.5	2440.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4341.4	2778.7	3144.6	10264.7	100
Białko [g]	10%	47.67	46.8	24.5	26	97.5	205
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.6	18.7	28.1	77.5	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.1	3.8	16.4	35.4	2567
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	6.2	2.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.6	0.3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.6	30.6	83.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	143.71	104.39	99.21	347.31	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.93	51.97	35.52	129.44	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.54	12.09	3.06	18.7	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.6
Sód [mg]	10%	1320.83	1458.04	249.35	1003.63	2711.03	205
Potas [mg]	10%	4700	133.02	1556.38	229.5	1918.9	41
Wapń [mg]	10%	972.22	22.32	155.4	16.82	194.55	20
Fosfor [mg]	10%	580	39.37	268.42	36.72	344.52	59
Magnez [mg]	10%	295.42	12.46	86.94	13.77	113.18	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.85	3.92	0.76	5.53	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	89.72	32.76	130.29	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.16	0.1	1.31	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.44	3.35	0.3	4.1	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.29	0.07	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.35	0.08	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.4	6.78	0.41	7.61	68
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	38.45	19.66	62.79	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.05	0.69	2.78	6.77	228

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	840.3	659.9	962	2462.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3539.6	2788.7	4035.3	10363.7	100
Białko [g]	10%	47.67	39.1	25.8	34.1	99.1	208
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.8	6.5	41.5	72.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.9	2.9	19.2	33	2398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.2	5.2	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	3	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	2.8	0	2.8	1
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.74	132.42	114.52	362.69	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	30.07	59.4	33.54	123.02	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.5	16	3.12	20.63	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.04
Sód [mg]	10%	1320.83	787.32	285.6	1179.71	2252.64	171
Potas [mg]	10%	4700	0	1357.65	167.39	1525.05	33
Wapń [mg]	10%	972.22	0	221.23	398.69	619.92	64
Fosfor [mg]	10%	580	0	240.84	50.27	291.12	51
Magnez [mg]	10%	295.42	0	88.77	15.83	104.61	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	3.6	1.06	4.67	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	78.89	12.66	91.55	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0.72	0.73	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.32	2.23	3.55	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.29	0.07	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.4	0.09	0.49	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	3.23	0.51	3.74	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	47.33	7.6	54.93	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.18	0.79	3.27	5.63	189

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	893.9	868.8	646	2408.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3756.3	3639.2	2717	10112.6	100
Białko [g]	10%	47.67	37.2	29.7	17.1	84.1	176
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.8	39.9	20.9	94.7	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	16.9	9.5	42.9	3113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.1	3.7	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.8	0.7	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.2	0	85.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.75	100.75	99.91	311.42	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.39	38.82	38.48	113.7	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.45	6.55	5.27	13.29	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.45
Sód [mg]	10%	1320.83	1070.09	236.25	947.31	2253.67	171
Potas [mg]	10%	4700	108.54	869.15	381.65	1359.34	28
Wapń [mg]	10%	972.22	19.44	136.71	48.72	204.87	21
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	264.65	43.36	325.02	56
Magnez [mg]	10%	295.42	7.29	55.7	21.65	84.65	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.56	2.57	0.69	3.84	62
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.77	133.55	3.83	146.16	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.27	2.09	1.04	3.4	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.55	0.06	0.65	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.4	0.06	0.54	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	3.85	0.57	4.59	40
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.26	40.13	2.3	47.69	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.97	0.65	2.63	5.63	190

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	845.3	951.9	643.2	2440.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3559.1	4011.9	2700.6	10271.6	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	53.1	19	111.4	234
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26	22.4	25.3	73.8	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	6.4	12.2	32.2	2336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.1	0	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.45	140.26	86.4	341.12	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.9	42.9	32.2	114.01	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.11	11.72	3.17	17.01	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	1320.83	1350.9	184.13	1276.51	2811.54	213
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1438.03	232.29	1898.75	41
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	107.82	14.89	130	14
Fosfor [mg]	10%	580	50.38	228.32	26.05	304.76	52
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	79.82	10.31	96.61	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	4.15	0.62	5.18	85
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	70.03	39	124.55	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	1.81	0.42	3.01	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.21	0.07	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.24	0.08	0.36	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	4.41	0.64	5.82	52
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	38.25	23.4	70.96	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.75	0.51	3.54	7.02	236

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	792	1018.3	617.2	2427.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3340.5	4280.3	2594.4	10215.3	100
Białko [g]	10%	47.67	45.3	55.7	17.7	118.9	249
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.7	35.5	22.5	77.8	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.1	6.6	10.7	26.5	1925
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.1	1.2	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.5	0.7	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.3	47.4	96.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.24	121.71	86.69	317.65	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.03	47.81	6.85	90.71	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.02	5.93	1.61	9.57	43
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.32
Sód [mg]	10%	1320.83	390404.34	3355.56	877.21	394637.11	29878
Potas [mg]	10%	4700	190.35	833.58	115.42	1139.36	24
Wapń [mg]	10%	972.22	75.33	61	16.28	152.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	23.49	282.17	76.54	382.21	66
Magnez [mg]	10%	295.42	42.93	58.71	15.41	117.06	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.26	1.8	0.9	4.98	82
Witamina A [µg]	25%	546.94	45.76	37.45	1.42	84.64	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.27	0.27	3
witamina E [mg]	30%	8.72	1.18	1.48	0.4	3.06	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.18	0.05	0.31	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.14	0.25	0.1	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.44	11.24	0.61	12.3	108
Witamina C [mg]	55%	65.42	27.45	22.47	0.85	50.78	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1084.45	9.32	2.43	986.59	33198

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1064.3	855.7	501	2421.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4471	3612.8	2111.9	10195.8	100
Białko [g]	10%	47.67	43.5	24.1	17	84.7	178
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.3	17	13.2	69.5	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.8	4.8	7.1	29.8	2162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.3	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	1.3	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	137.44	154.34	79.34	371.13	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.44	37.08	31.28	110.81	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.81	5.72	1.72	14.26	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.28
Sód [mg]	10%	1320.83	1345.32	89.19	743.71	2178.24	165
Potas [mg]	10%	4700	116.96	887.57	276.66	1281.19	27
Wapń [mg]	10%	972.22	12.31	57.96	15.93	86.2	9
Fosfor [mg]	10%	580	97.98	141.58	24.57	264.13	45
Magnez [mg]	10%	295.42	33.34	56.05	9.72	99.12	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.17	1.58	0.65	3.42	56
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	69.18	19.42	88.6	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.34	1.27	0.88	2.51	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.17	0.06	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.13	0.06	0.23	23
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2	2.4	0.83	5.25	46
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	25.24	11.65	36.89	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.73	0.24	2.06	5.44	184

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	826.2	837.4	777.6	2441.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3484.1	3540	3271.6	10295.8	100
Białko [g]	10%	47.67	34.4	47.6	24.9	107	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.2	11.3	25.3	56.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.8	6.4	11.7	28.1	2038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	2	0.5	0.5	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	0.5	0.5	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.8	6.2	0	15	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	128.57	141.34	114.31	384.23	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.31	68.8	32.73	145.86	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.17	10.16	3.57	17.92	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	1320.83	904.69	236.64	1129.3	2270.64	171
Potas [mg]	10%	4700	438.08	1006.09	433.96	1878.15	39
Wapń [mg]	10%	972.22	146.64	89.58	52.07	288.3	29
Fosfor [mg]	10%	580	169.44	152.29	50.08	371.83	64
Magnez [mg]	10%	295.42	37.21	57.69	26.59	121.5	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.47	1.88	2.33	6.69	110
Witamina A [µg]	25%	546.94	56.26	50.29	9.26	115.82	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0.04	0.14	0
witamina E [mg]	30%	8.72	1.06	0.97	0.28	2.32	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.18	0.05	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.37	0.16	0.07	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.73	2.56	0.75	4.05	37
Witamina C [mg]	55%	65.42	33.76	28.32	5.56	67.64	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.51	0.65	3.13	5.67	191

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	883.6	811.4	745.2	2440.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3705.8	3421.4	3121.1	10248.5	100
Białko [g]	10%	47.67	39.5	41.9	16.6	98.1	206
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.3	16.3	35.6	90.3	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.2	5.2	11.7	35.1	2546
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.1	11.7	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	4.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	75.8	115.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	96.83	130.64	91.33	318.81	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.37	47.24	33.73	119.35	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.46	13.11	3.51	20.1	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.77
Sód [mg]	10%	1320.83	1296.18	250.39	826.66	2373.25	180
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1107.82	334.27	1538.58	33
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	126.63	38.2	182.11	19
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	314.53	97.72	427.38	74
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	71.96	24.13	102.58	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.14	1.05	4.7	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	64.38	58.05	130.24	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.35	0.64	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.56	4.04	5.85	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.24	0.06	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.28	0.17	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	3.59	0.84	4.59	40
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	26.95	6.19	37.82	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.6	0.69	2.29	5.93	200

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2442.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10274.2	100
Białko [g]	10%	47.67	100.5	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	79.2	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	32.8	2384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	340.77	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	113.51	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	17.77	81
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1320.83	41595.16	3149
Potas [mg]	10%	4700	1594.12	34
Wapń [mg]	10%	972.22	221.92	23
Fosfor [mg]	10%	580	371.49	64
Magnez [mg]	10%	295.42	108.72	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.22	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	111.32	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.77	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.41	57
Witamina C [mg]	55%	65.42	53.03	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	103.98	3499