

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

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
1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. 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.] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 8. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 9. Paszтет pieczony 50.00g 10. Rzodkiewka p 80.00g 11. Bułka grahamka nieznamię p 75.00g	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. Karczek duszony w warzywach rw 110.00g 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% 3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. 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%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. 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.] 5. Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g 6. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g 7. Skrzydełka 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% 8. Sałata zielona p 90.00g

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 50.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Kiełbasa parówkowa woy p 80.00g [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 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. Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 130.00g [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 ogórkowa niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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%	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 40.00g [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. Salatka gyros rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek P 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1% 8. Kajzerka osuchowski p 45.00g

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. Kiełbasa zwyczajna woy p 80.00g [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	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. Zupa pomidorowa z ryżem rw 300.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, JOGURT NATURALNY 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus]	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 20.00g 6. 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.] 7. Szyunka 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. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Bigos 2016 110.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kiełbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%

Dzień: 4 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Kaszka kukurydziana kupiec p 35.00g - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% - Papryka czerwona p 80.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Makaron z warzywami w sosie serowym rw 250.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 27% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 22%, Mieszkanka warzywna "7" Hortino P 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 11%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 7%, Cebula P 5%, Serek topiony kremowy Mlepol 25 3% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], #śmietanka 36% Mu 3% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%] Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś kartowy drobna ARO P 10%, 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% Ogórki korniszony krakus p 150.00g [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)] 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)]	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% Kajzerka osuchowski p 45.00g Salatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g 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% - 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: 5 - Sobota, 2025-04-05

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 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.] - Rzodkiewka p 80.00g	- 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% Kapusniak z białej kapusty rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek z Mleczkowa P 2% [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.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlet mielony wieprzowy rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzyńki sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Schab na białą krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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] Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Placuszki marchewkowe 2016 130.00g składniki: Marchew 51%, Płatki owsiane 17%, Mąka pszenna typ 500 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Słonecznik nasiona 4%, Szczypiorek 2%

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-04-06

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minitka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy proszona 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g - 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).] - Pomidor p 90.00g	- 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% - Ziemniaki średnio 150.00g Rosół domowy rw 280.00g 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% Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kL.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] 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] Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. 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.] 5. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 60.00g 8. Szynka konserwowa woy p 90.00g 9. Szpinak p 90.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. Łazanki z mięsem i kapustą rw 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 130.00g składniki: Salata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, gumę guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylię, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. 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 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 45.00g - 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 70.00g [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).] - Papryka czerwona p 100.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, 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).], 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.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ryż brązowy metro chef p 150.00g - Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanaka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Paszтетowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] Czarne woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] - Kaszanka woy p 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Pomidor p 100.00g

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. Rzodkiewka p 90.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino 25 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 białą 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. Sałotka 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 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g - 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.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Kluski lane na mleku rw 300.00g 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 100.00g [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 100.00g	- 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 170.00g [składniki: ziemniaki] Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] - Szab duszony rw 150.00g składniki: Szab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g 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%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Półdewica 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 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Salatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 170.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Krem z gorczycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Dżem truskawkowy prospona p 60.00g [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.] Kajzerka osuchowski p 30.00g

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	1029.2	774.1	627.4	2430.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4329	3256.7	2624.5	10210.3	100
Białko [g]	10%	47.67	40.8	28.3	29.5	98.6	207
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.8	22.7	32.6	86.3	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	5.6	10.2	31.3	2275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	7.5	9.6	8.9	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	2.1	3	3.7	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.5	42.2	62.3	271.1	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	153.81	119.01	55.01	327.84	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.5	41.72	4.95	82.19	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	13.59	10.18	2.47	26.25	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.1
Sód [mg]	10%	1320.83	1354.54	352.83	788.33	2495.71	190
Potas [mg]	10%	4700	553.77	1402.37	238.98	2195.13	47
Wapń [mg]	10%	972.22	66.69	119.32	31.19	217.2	22
Fosfor [mg]	10%	580	274.72	264.28	131.13	670.14	116
Magnez [mg]	10%	295.42	74.02	74.61	22.12	170.76	57
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.81	3.4	1.71	9.93	163
Witamina A [µg]	25%	546.94	846.73	60.6	38.73	946.07	173
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.42	0.48	1.18	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.82	2.11	2.16	5.1	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.32	0.47	0.07	0.86	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.38	0.33	0.13	0.86	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	5.53	4.82	4.68	15.04	132
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.31	34.13	5.42	47.87	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.76	0.98	2.18	6.23	210

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	925.4	934.1	615.3	2474.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3886.5	3927.9	2586.3	10400.8	101
Białko [g]	10%	47.67	52.9	33.6	26.3	112.9	237
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.2	28.4	21.3	84	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.3	6.5	9.5	32.4	2348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	10.4	1.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.1	1.4	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	359.8	23.8	383.7	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.99	142.46	81.52	328.98	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.73	34.37	6.14	80.25	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.42	13.19	4.1	24.72	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	1320.83	1034.1	754.97	1152.66	2941.73	222
Potas [mg]	10%	4700	280.17	849.17	385.84	1515.18	32
Wapń [mg]	10%	972.22	13.59	92.74	23.24	129.58	13
Fosfor [mg]	10%	580	47.61	318.96	188.11	554.68	95
Magnez [mg]	10%	295.42	15.03	52.74	38.72	106.5	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.76	3.45	1.24	5.46	91
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	39.01	22.7	77.24	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0.72	2.43	24
witamina E [mg]	30%	8.72	0.82	3.16	1.13	5.12	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.18	0.13	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.61	0.14	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.95	2.23	6	9.19	81
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	21.52	13.62	44.46	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.87	2.09	3.2	7.35	248

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	899	816.6	715.2	2430.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3785.9	3423.7	3006	10215.8	100
Białko [g]	10%	47.67	41.1	42.4	27.3	110.9	232
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.6	33.4	26.3	86.4	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.7	6.3	11.4	31.5	2288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	14.5	5	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	8	1.3	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	144.4	24.1	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.16	91.97	92.88	310.02	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.46	47.08	34.89	123.44	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.94	10.86	1.52	15.33	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	1320.83	1182.6	348.11	1176.87	2707.58	205
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1806.23	255.63	2158.34	45
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	155.55	24.26	197.09	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	499.49	74.41	589.02	102
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	116.12	13.3	135.9	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.55	0.86	5.93	97
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	69.06	22.44	99.31	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.49	0.23	1.73	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	4.85	0.7	5.8	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.38	0.17	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.58	0.11	0.76	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	10.26	1.53	11.94	104
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	41.44	4.78	50.9	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.28	0.96	3.26	6.76	227

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	771.7	853.5	795.4	2420.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3250.3	3602.2	3343.4	10196	100
Białko [g]	10%	47.67	35	34.3	22	91.4	192
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.3	14.1	28.7	65.3	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.1	5.9	11	27.2	1972
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.6	4.7	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	0.6	2.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.9	154.65	113.59	377.16	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.98	73.3	33.33	134.63	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.73	15.14	2.97	20.85	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	1320.83	745.38	904.58	905.71	2555.67	193
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1047.41	153.7	1384.72	29
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	78.52	27.11	114.99	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	177.83	48.11	248.27	43
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	60.54	14.91	83.37	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	1.93	0.99	3.36	55
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	51.92	11.33	149.66	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.72	0.77	8
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	1.05	1.99	4.67	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.18	0.07	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.17	0.08	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	3.16	0.48	4.74	42
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	28.92	6.8	87.56	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.07	2.51	2.51	6.38	215

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	894.1	790	744.9	2429.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3756.5	3316.2	3121.3	10194.2	100
Białko [g]	10%	47.67	36.7	26.7	23.2	86.7	182
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.8	29.2	33.9	97.1	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	6.5	13	36	2613
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.1	7.1	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.9	5.2	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.8	28.8	109.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.57	109.95	88.63	310.16	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.87	43.79	4.43	85.1	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.12	10.14	4.16	16.43	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	1320.83	1074.78	310.05	948.59	2333.42	176
Potas [mg]	10%	4700	169.92	1233.44	313.53	1716.89	37
Wapń [mg]	10%	972.22	20.88	123.46	46.8	191.15	20
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	286.02	170.4	470.1	80
Magnez [mg]	10%	295.42	5.04	74.2	56.03	135.27	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	3.07	1.62	5.27	87
Witamina A [µg]	25%	546.94	12.36	70.15	855.79	938.3	171
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.6	0.13	0.74	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0	4.26	3.78	8.05	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.52	0.18	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.01	0.38	0.11	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.17	4.26	0.86	5.31	48
Witamina C [mg]	55%	65.42	7.41	40.45	1.42	49.29	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.98	0.86	2.63	5.83	196

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	1041.4	534.5	2421.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3559.1	4380.5	2238.8	10178.5	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	48.7	18.9	106.8	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26	32.2	25.2	83.5	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	6.5	12.2	32.3	2345
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	10.6	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.5	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.45	144.59	59.4	318.45	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.9	41.5	5.2	85.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.11	10.96	2.86	15.94	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.15
Sód [mg]	10%	1320.83	1350.9	213.66	1272.91	2837.47	214
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1352.61	232.29	1813.33	39
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	97.93	14.89	120.11	13
Fosfor [mg]	10%	580	50.38	223.63	26.05	300.07	52
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	77.6	10.31	94.4	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	4.1	0.62	5.13	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	65.07	39	119.59	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	3.98	0.42	5.17	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.21	0.07	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.23	0.08	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	4.16	0.64	5.57	50
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	35.52	23.4	68.24	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.75	0.59	3.53	7.09	239

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	881.9	942.5	617.2	2441.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3722.4	3959.9	2594.4	10276.8	100
Białko [g]	10%	47.67	47.4	48.7	17.7	114	239
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.9	34.2	22.5	76.6	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.2	6.4	10.7	26.4	1917
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.6	1.2	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.2	0.7	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	36.1	47.4	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	129.22	113.1	86.69	329.01	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.57	46.92	6.85	90.35	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.02	6.4	1.61	10.04	45
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	1320.83	390405.42	3463.64	877.21	394746.28	29886
Potas [mg]	10%	4700	190.35	839.12	115.42	1144.9	24
Wapń [mg]	10%	972.22	75.33	75.39	16.28	167	18
Fosfor [mg]	10%	580	23.49	235.44	76.54	335.48	58
Magnez [mg]	10%	295.42	42.93	54.03	15.41	112.38	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.26	1.92	0.9	5.09	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	45.76	38.3	1.42	85.49	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.27	0.27	3
witamina E [mg]	30%	8.72	1.18	1.24	0.4	2.82	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.17	0.05	0.3	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.14	0.25	0.1	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.44	8.61	0.61	9.67	85
Witamina C [mg]	55%	65.42	27.45	26.1	0.85	54.41	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1084.45	9.62	2.43	986.86	33207

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	773.5	1182.9	489.7	2446.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3243.1	4977.5	2058.2	10278.8	101
Białko [g]	10%	47.67	36.3	43.3	19.3	99.1	208
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.6	37	18	88.7	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.9	6.8	8.4	31.2	2263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	6.3	0.1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	83.69	172.98	62.92	319.6	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	17.92	36.46	4.18	58.57	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.76	7.78	1.08	13.63	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.06
Sód [mg]	10%	1320.83	960.83	309.92	829.44	2100.2	159
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1255.3	253.8	1738.6	37
Wapń [mg]	10%	972.22	11.7	102.77	8.1	122.57	13
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	344.25	18.9	391.05	67
Magnez [mg]	10%	295.42	9.9	80.97	7.2	98.07	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	2.44	0.45	3.43	56
Witamina A [µg]	25%	546.94	108	61.33	17.25	186.58	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0	0.48	5
witamina E [mg]	30%	8.72	2.02	3.85	0.85	6.73	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.26	0.05	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.37	0.03	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.36	5.16	0.85	7.37	65
Witamina C [mg]	55%	65.42	64.8	36.8	10.35	111.95	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.66	0.86	2.3	5.25	177

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	829.4	837.4	777.6	2444.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3497.3	3540	3271.6	10309.1	100
Białko [g]	10%	47.67	34.2	47.6	24.9	106.8	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.2	11.3	25.3	56.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.8	6.4	11.7	28.1	2039
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	130.05	141.34	114.31	385.71	88
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.05	68.8	32.73	146.59	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.19	10.16	3.57	18.94	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	1320.83	910.72	236.64	1129.3	2276.67	172
Potas [mg]	10%	4700	532.76	1006.09	433.96	1972.83	41
Wapń [mg]	10%	972.22	152.85	89.58	52.07	294.51	30
Fosfor [mg]	10%	580	169.71	152.29	50.08	372.1	64
Magnez [mg]	10%	295.42	36.4	57.69	26.59	120.69	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.62	1.88	2.33	6.84	112
Witamina A [µg]	25%	546.94	62.37	50.29	9.26	121.92	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0.04	0.14	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	0.97	0.28	2.09	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.18	0.05	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.32	0.16	0.07	0.56	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.78	2.56	0.75	4.1	37
Witamina C [mg]	55%	65.42	37.42	28.32	5.56	71.31	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.52	0.65	3.13	5.69	192

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	922.6	715.3	817.8	2455.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3874.2	3017	3435.4	10326.7	101
Białko [g]	10%	47.67	39.1	41.3	21.4	101.9	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.5	13.8	30.5	80.9	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.4	4.3	13.1	35.9	2604
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.8	1.6	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.8	0.6	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9.6	101.8	111.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.72	112.22	116.67	339.61	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.52	47.45	39.13	129.11	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.88	11.64	4.71	19.24	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	1320.83	1186.69	200.82	1173.88	2561.4	194
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1003.02	356.77	1480.39	32
Wapń [mg]	10%	972.22	21.6	102.12	51.15	174.87	18
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	293.99	129.61	442.5	76
Magnez [mg]	10%	295.42	8.1	53.45	29.28	90.83	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.63	2.49	1.51	4.63	76
Witamina A [µg]	25%	546.94	9.75	46.16	536.25	592.17	108
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.72	0.51	2.23	22
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	1.25	0.87	2.42	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.15	0.09	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.66	0.22	0.96	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.18	5.77	0.99	6.95	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.85	24.86	6.56	37.27	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.29	0.55	3.26	6.4	216

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2439.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10258.7	100
Białko [g]	10%	47.67	102.9	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	80.6	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.2	2266
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	334.65	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	101.58	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	18.14	83
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	41755.61	3161
Potas [mg]	10%	4700	1712.03	36
Wapń [mg]	10%	972.22	172.91	18
Fosfor [mg]	10%	580	437.34	75
Magnez [mg]	10%	295.42	114.82	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.51	91
Witamina A [µg]	25%	546.94	331.63	60
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	10
witamina E [mg]	30%	8.72	4.8	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.62	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.99	71
Witamina C [mg]	55%	65.42	62.33	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	104.38	3513