

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada kwietnia 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-04-11
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 - Piątek, 2025-04-11		
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 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.] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 8. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 9. Serek wiejski radomski 25 200.00g 10. 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. Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], Seler korzeniowy 14% , Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 190.00g składniki: Miruna 88% , Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	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 zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 7. Jaja gotowane rw 100.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 8. Sałata zielona p 120.00g 9. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2025-04-12

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 50.00g 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. Golonka królewska p 90.00g 9. Sałata karbowana 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. Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 3. Ryż biały sonko p 150.00g 4. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 160.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 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 20.00g [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. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 8. Pomidor p 60.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-04-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 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% mu! p 250.00g 7. Papryka czerwona p 80.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Płatki kukurydziane lubella 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 150.00g [składniki: ziemniaki] 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 rosołowa 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. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Serek łaciaty ceb. szczypior 30.00g 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. Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 9. Sałata lodowa p 50.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-04-14

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Pomidor p 80.00g 8. Poledwica drobiowa woy p 100.00g [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.] 9. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g	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. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 3. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g 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% 4. Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 5. Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. Sałatka z ziemniaka, boczk, jajka i ogórka,cczer cebula rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Jaja kurze całe 8%, Boczek wędzony Morliny 7%, Ogórek P 4%, Cebula czerwona P 3%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Olej Kujawski 1l P 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. 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] 8. Filet królewski krawczyk p 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 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 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.] 7. Bułka grahamka nieznamię p 45.00g 8. 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).] 9. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 10. Rzodkiewka 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. Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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] 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 6. Kaszanka woy p 30.00g [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).] 7. Pasztetowa woy p 20.00g [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 zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. 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)] 9. Salceson włoski woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.]

Dzień: 6 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Paszтет indykpol p 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt sелera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] - Ogórek p 80.00g	- 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% 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% Makaron zapiekany z białym serem rw 250.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, Jaja kL.3 P 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, Budyń waniliowy Winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO 1%, Cukier wanilinowy Cykoria P 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] Salata zielona z sosem vinegret rw 130.00g składniki: Salata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] 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] Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kielbasa zwyczajna WOY P 17% [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).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Dżem truskawkowy proszona 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Kluski lane na mleku rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Szynka konserwowa woy p 80.00g - Papryka czerwona 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% Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 110.00g 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% - 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% 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%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Salatka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, Majonez Kielecki 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Półdława 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.] 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Płatki ryżowe cenos p 30.00g - Pomidor p 80.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Pasta z białego sera,natki pietruszki,makreli wędzonej,jogurtu rw 110.00g 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%	- 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 p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa kalafiorowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% - Surówka z kapusty kiszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 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 proszona 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.]

Dzień: 9 - Sobota, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 45.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. 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.] 8. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 9. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 10. Papryka czerwona p 80.00g	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. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Śledź w sosie pomidorowym 140.00g 5. Ogórki korniszony krakus p 150.00g [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. 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: 10 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 8. Kiełbasa biała woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 10. Pomidor p 80.00g	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. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Cwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Polędwica 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] 5. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 6. Serek łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. 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.] 8. Salatka z buraka pieczonego rw 130.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekowita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	917	885.6	634.9	2437.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3862.9	3720.3	2669.5	10252.8	100
Białko [g]	10%	47.67	46.9	47.2	27.5	121.6	255
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.7	30.6	21.5	76.8	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.7	3.6	9	27.4	1992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	12.7	0.7	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	6.9	1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	130.35	110.68	85.05	326.1	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	53.84	37.54	3.64	95.03	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.34	10.82	4.49	22.66	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.65
Sód [mg]	10%	1320.83	1169.46	439.32	1091.47	2700.26	205
Potas [mg]	10%	4700	265.14	825.86	253.8	1344.8	29
Wapń [mg]	10%	972.22	14.04	113.29	39.96	167.29	17
Fosfor [mg]	10%	580	51.84	158.3	90.58	300.73	52
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	44.97	27.67	88.66	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.79	2.19	1.63	4.61	76
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	59.46	11.7	84.96	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.04	0.25	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	5.29	0.68	6.72	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.14	0.12	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.23	0.14	0.42	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.9	1.87	0.78	3.56	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	29.69	7.02	44.99	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.24	1.22	3.03	6.75	227

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	817.7	1135.8	466.8	2420.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3445.8	4793.1	1963.3	10202.3	100
Białko [g]	10%	47.67	57.9	35.3	13.6	106.9	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.1	24.1	14.5	59.9	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.5	8.6	6.1	26.3	1907
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9	0.1	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.6	0.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.3	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	102	198.21	72.91	373.14	85
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.76	35.46	7.56	80.79	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.45	7.77	5.32	19.55	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.98
Sód [mg]	10%	1320.83	569.88	186.82	868.63	1625.34	123
Potas [mg]	10%	4700	51.75	1422.3	393.95	1868.01	39
Wapń [mg]	10%	972.22	6.3	64.08	16.82	87.21	10
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	300.19	54.69	385.49	66
Magnez [mg]	10%	295.42	8.55	83.18	17.12	108.85	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	3	1.05	4.41	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	55.47	15.07	70.55	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	0.93	1.1	2.08	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.66	0.11	0.8	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.37	0.07	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.19	5.88	0.92	7	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	32.34	12.72	45.07	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.58	0.51	2.41	4.06	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	844.2	1078.5	512.9	2435.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3548.4	4530	2155.6	10234.1	100
Białko [g]	10%	47.67	44.4	49.5	27.3	121.3	254
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.8	39.4	19.1	89.3	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.1	11.7	10.1	36.9	2680
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	16.6	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3.7	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	98.47	135.76	58.48	292.72	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	18.66	41.38	5.71	65.76	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.47	8.85	1.12	12.46	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.65
Sód [mg]	10%	1320.83	1502.1	182.81	1040.09	2725	207
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1084.42	176.32	1444.34	31
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	114.22	14.5	138.09	14
Fosfor [mg]	10%	580	61.25	317.79	18.09	397.14	69
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	63.23	7.34	78.49	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	4.8	0.52	5.75	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	51.68	12.76	150.84	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	1.97	0.54	4.14	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.64	0.04	0.71	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.42	0.05	0.55	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	6.06	0.48	7.63	67
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	27.24	7.65	86.74	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.17	0.5	2.88	6.81	228

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	781	1065.7	582.4	2429.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3288.6	4480.6	2445.4	10214.7	100
Białko [g]	10%	47.67	37.4	41.7	19.4	98.6	208
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.9	35.6	23.1	82.8	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.7	9.9	10.7	32.4	2349
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.6	15.2	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	4	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	78.9	40.7	139.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.72	148.8	74.85	328.38	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	29.27	40.01	5.59	74.88	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.62	8.79	1.68	12.1	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.75
Sód [mg]	10%	1320.83	1391.4	748.89	1021.73	3162.03	239
Potas [mg]	10%	4700	444.96	1343.71	474.45	2263.12	48
Wapń [mg]	10%	972.22	197.99	130.81	11.67	340.48	34
Fosfor [mg]	10%	580	166.32	326.51	81.71	574.54	99
Magnez [mg]	10%	295.42	28.44	79.39	25.33	133.17	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.61	2.93	0.79	4.34	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	83.79	13.56	111.15	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.75	0.86	1.66	18
witamina E [mg]	30%	8.72	0.8	3.69	0.11	4.61	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.75	0.08	0.93	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.28	0.45	0.1	0.84	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.96	5.66	1.41	8.04	71
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	48.25	8.13	64.67	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.86	2.08	2.83	7.9	266

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1015.8	850.3	570.4	2436.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4267.6	3576.1	2394.9	10238.6	100
Białko [g]	10%	47.67	40.2	37.6	27.3	105.2	220
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.3	26	23.4	86.9	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	4.9	10.8	33.1	2401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	8.2	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.6	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	132.43	121.81	62.42	316.66	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.66	45.11	2.93	85.72	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.72	10.9	0	16.63	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.84
Sód [mg]	10%	1320.83	1296.76	197.24	1105.92	2599.92	197
Potas [mg]	10%	4700	262.26	882.26	0	1144.52	25
Wapń [mg]	10%	972.22	30.6	100.38	0	130.98	13
Fosfor [mg]	10%	580	91.03	153.92	0	244.96	43
Magnez [mg]	10%	295.42	31.36	48.19	0	79.55	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.5	2.06	0	3.56	59
Witamina A [µg]	25%	546.94	12.36	51.01	0	63.37	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.27	4.16	0	4.44	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.16	0	0.27	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.04	0.19	0	0.23	24
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.76	2.17	0	3.93	34
Witamina C [mg]	55%	65.42	7.41	26.81	0	34.23	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.6	0.54	3.07	6.49	219

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	895.5	816.5	699.1	2411.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3770.2	3443.6	2933.8	10147.8	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	43.1	24.7	107.1	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.5	18.6	28.7	75.8	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13	9.4	15	37.6	2726
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	1.5	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	1.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	120.73	122.3	87.11	330.16	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.01	54.19	8.35	106.57	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.67	6.42	3.32	10.42	47
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	1320.83	1230.83	228.33	1231.71	2690.89	203
Potas [mg]	10%	4700	90	844.65	269.68	1204.34	26
Wapń [mg]	10%	972.22	10.8	71.97	70.71	153.49	15
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	139	63.01	218.58	38
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	49.61	20.51	75.89	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.14	1.99	0.77	2.91	48
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	51.91	37.21	93.92	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.08	0.88	1.81	2.79	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.16	0.1	0.28	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.19	0.07	0.29	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.12	2.34	0.66	3.13	28
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	29.3	22.32	54.51	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.41	0.63	3.42	6.72	227

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	808.2	967.5	649	2424.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3404.5	4074.4	2728	10207	100
Białko [g]	10%	47.67	43.3	45.7	21.7	110.8	233
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.5	25.9	22.5	72	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11	5.9	7.5	24.5	1776
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.3	1.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3.7	0.8	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	89.8	114	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.03	143.18	91.78	342	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.01	42.13	6.53	90.69	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.33	10.66	4.18	17.18	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	1320.83	347094.76	215.35	1194.19	348504.32	26385
Potas [mg]	10%	4700	183.6	677.51	345.53	1206.64	25
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	78.46	53.55	141.38	15
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	184.34	136.23	342.9	59
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	43.7	35.06	86.69	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.06	1.62	4.12	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	39.91	474.2	600.52	110
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.47	0.66	7
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	3.03	0.89	5.54	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.12	0.1	0.25	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.19	0.21	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	2.56	1.01	4.66	42
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	20.43	6.41	78.68	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	964.15	0.59	3.31	871.26	29316

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	772.7	1050.1	603.8	2426.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3259.1	4407.6	2533.9	10200.6	100
Białko [g]	10%	47.67	36.8	39.3	17.3	93.5	196
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19	32.6	25.2	76.9	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.6	5.7	11.6	27.9	2026
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.4	13.8	4.1	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	6.1	2.2	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	359.3	0	365.3	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.77	164.39	77.8	356.97	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.18	33.91	25.63	99.73	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.56	29.23	1.93	33.74	155
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	1320.83	785.05	421.49	641.34	1847.89	140
Potas [mg]	10%	4700	437.89	1053.23	102.68	1593.8	33
Wapń [mg]	10%	972.22	95.41	127.67	19.33	242.42	25
Fosfor [mg]	10%	580	121.22	333.48	16.22	470.92	81
Magnez [mg]	10%	295.42	26.88	59.82	6.92	93.63	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.71	3.95	0.53	6.2	102
Witamina A [µg]	25%	546.94	47.12	368.72	9.99	425.84	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.71	0	1.74	17
witamina E [mg]	30%	8.72	1.25	4.55	1.73	7.54	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.21	0.03	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.24	0.66	0.06	0.97	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	2.27	0.15	3.51	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	28.27	27.97	5.99	62.24	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.18	1.17	1.78	4.61	155

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2025-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	794	823.9	803.7	2421.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3339.9	3472.9	3377.4	10190.3	100
Białko [g]	10%	47.67	41.1	38.6	32.2	112	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.9	20.1	28.7	74.8	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.5	4.1	9.1	25.8	1871
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.1	7.6	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3	5.7	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.4	28.8	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	101.58	125.46	106.4	333.46	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.17	52.13	4.78	96.09	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5	7.04	4.93	16.98	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	1320.83	719.82	1344.92	1001.82	3066.57	232
Potas [mg]	10%	4700	183.6	922.69	360.51	1466.8	32
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	111.81	53.28	174.46	18
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	358.86	201.58	582.76	101
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	70.77	63.72	142.42	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.56	2.06	5.06	83
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	104.08	855.79	1046.27	191
Witamina D [µg]	10%	10	0	19.59	0.18	19.78	198
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	2.13	4.04	7.8	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.13	0.22	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.27	0.14	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	4.95	1.19	7.24	65
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	22.99	1.42	76.26	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.99	3.73	2.78	7.66	258

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2025-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	843	1011.9	568.7	2423.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3546.4	4253.3	2392.2	10192	100
Białko [g]	10%	47.67	38	48.3	15.6	102	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.2	34.4	18.9	80.6	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.1	11.2	11.5	36.9	2675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2.3	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.8	0	94.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.77	131.51	85.21	330.51	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.57	41	31.98	112.56	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.61	8.88	2.4	15.89	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	1320.83	1387.62	187.16	961.25	2536.04	192
Potas [mg]	10%	4700	259.96	1143.95	314.89	1718.81	37
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	117.5	37.09	168.01	17
Fosfor [mg]	10%	580	82.15	318.12	15.38	415.66	72
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	66.15	15.38	96.7	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	4.95	1.53	7.25	119
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	34.82	7.54	56.16	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	0.98	0.02	1.74	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.64	0.01	0.74	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.42	0.04	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	6.01	0.34	7.24	64
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	26.97	4.52	39.77	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.85	0.51	2.67	6.34	214

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2426.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10208	100
Białko [g]	10%	47.67	107.9	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	77.6	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	30.9	2240
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	103.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	333.01	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	90.78	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	17.76	82
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	37145.82	2812
Potas [mg]	10%	4700	1525.52	33
Wapń [mg]	10%	972.22	174.38	18
Fosfor [mg]	10%	580	393.37	68
Magnez [mg]	10%	295.42	98.41	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.82	79
Witamina A [µg]	25%	546.94	270.36	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.74	28
witamina E [mg]	30%	8.72	4.74	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	5.59	50
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.72	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	92.86	3125