

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada kwietnia 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-04-21
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 - Poniedziałek, 2025-04-21

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g Drożdżówka z serem 80.00g - 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).] - 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% - Ziemniaki średnio 150.00g Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Złoty Bażant P 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 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% - Surówka z kapusty czerwonej 2016 170.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	- Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Szynka bukowecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Salatka gyros rw 150.00g 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% Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy nieznamiętany p 60.00g 4. Twaróg półtłusty miękki p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Płatki owsiane górskie p 35.00g 8. Golonka królewska p 100.00g 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 drobnny 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. Gulasz wieprzowy rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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% 4. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z pekiński, 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%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Półdzwia 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.] 3. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 4. Margaryna słynna mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. 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.] 7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 170.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100%

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 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.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Koper włoski herbapol p 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 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] 9. Sałata zielona p 80.00g	1. 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% 2. 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% 3. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 260.00g składniki: Mieszkanka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stośław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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%	1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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] 5. 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Serek łaciąty ceb. szczypior 50.00g 7. 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.] 8. Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g 9. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [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.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 9. Kiełbasa wiejska 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).] 10. 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. Zupa kalafiorowa rw 300.00g 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% 3. Noga (udo) kurczaka p 140.00g 4. Ryż brązowy apetyt p 140.00g 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami faciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 5. Szynka bukowicka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Poledwica 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. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. 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: 5 - Piątek, 2025-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 5. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g 6. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 7. Pomidor p 80.00g 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.]	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. Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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 4050g P 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% 3. Kluski leniwe rw 210.00g 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 pekinki, ananasa i kukurydzy rw 170.00g 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] 5. Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9%	1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Serek łaciąty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 5. Sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 160.00g 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% 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. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 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. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Twarożek z rzodkiewką rw 120.00g składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW 87%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2% 10. Sałata zielona 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. 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] 3. Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Butka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 4. Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Półdewica 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. 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.] 8. Sałatka z buraka pieczonego i serka 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g - Kiełbasa wiejska grillowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Papryka czerwona p 80.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIEŚI Z OBOJCZYKIEM P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% - Surówka z białej kapusty rw 160.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	- Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Filet z indyka woy p 15.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Schab z mleczkowa p 15.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-04-28

I śniadanie	obiad	kolacja
Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g - Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g Parówki kajtusie woy 25 100.00g [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).] - Ogórek p 80.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% Łowicz 25 2% Łazanki z mięsem i kapustą rw 250.00g 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% Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe Urbanek P 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszaneczka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda stołowa METRO Chef 5KG P 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Serek łąciaty ceb. szczyptor 40.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g - 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g Sałatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 150.00g 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% - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-04-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 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 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Polędwica drobiowa woy p 90.00g [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.] 10. Papryka czerwona 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 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kielbasą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Żurek ZAKWAS 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kielbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Schab na biało 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 ceb. szczypior 20.00g 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Skrzydła z kurczaka pieczone rw 130.00g 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% 9. Sałata zielona p 70.00g

Dzień: 10 - Środa, 2025-04-30

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb razowy nieznamiętany p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty miękki p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona 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 zwykły krojony osuchowski p 60.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki ryżowe cenos p 35.00g - Kiełbasa parówkowa krawczyk p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszeniny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] - Pomidor p 60.00g	- 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% 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%, kiełbasa 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% Makaron z warzywami łatwostrawny rw 250.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazyli Prymat P 0% Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Salata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	- Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciasty 50.00g [składniki: ŁaciastySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 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 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.] - Dżem wiśniowy proszona 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Bigos z białej kapusty rw 160.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	918.2	978.5	530.5	2427.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3864.4	4107.6	2233.6	10205.6	100
Białko [g]	10%	47.67	42.4	47.6	26.3	116.3	244
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.8	35.8	15.5	81.2	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	5.8	7.4	27	1959
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.1	1	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.7	1	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	27.5	74.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	120.7	122.48	73.3	316.49	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.86	43.81	10.64	93.32	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.39	12.44	3.93	17.77	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	1320.83	1307.88	268.47	948.11	2524.46	191
Potas [mg]	10%	4700	90	1581.62	393.39	2065.01	44
Wapń [mg]	10%	972.22	10.8	129.7	19.63	160.14	16
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	323.9	182.48	522.95	90
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	89.6	36.2	131.56	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.14	3.39	0.94	4.48	73
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	230.58	26.19	261.57	48
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.08	6	1.01	7.1	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.35	0.1	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.34	0.13	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.12	7.89	6.55	14.57	128
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	54.82	15.71	73.42	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.63	0.74	2.63	6.31	213

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	850.1	861.5	741.3	2453.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3578.9	3615	3111.7	10305.7	100
Białko [g]	10%	47.67	45.1	38.9	30.4	114.6	241
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.8	33.1	28.6	86.5	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.5	9.2	7.2	29.1	2111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	13.5	0.1	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	3.4	0.5	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.9	0	78.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.88	107.15	93.59	315.63	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.69	37.06	32.62	113.38	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.71	10.51	6.36	23.59	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.52
Sód [mg]	10%	1320.83	354.41	176.27	1625.97	2156.66	163
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1030.79	365.87	1458.77	31
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	124.34	27.03	158.93	17
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	311.52	70.79	419.04	72
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	69.67	23.75	103.68	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.96	1.25	4.65	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	63.86	51	114.86	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.73	0.67	1.41	14
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	2.37	0.61	3.05	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.64	0.14	0.83	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.43	0.13	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	4.79	1.07	6.1	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	34.65	30.6	65.25	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	0.98	0.48	4.51	5.39	182

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	965.4	768.1	691.5	2425	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4054.8	3240.1	2910.7	10205.8	100
Białko [g]	10%	47.67	43.6	28.3	24	95.9	200
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.7	15.1	21.5	74.4	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.6	2.6	9.9	31.2	2263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	5	1.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.5	0.9	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	130.9	0	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.66	135.1	101.62	350.39	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.14	42.43	32.86	117.44	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.91	10.96	2.47	15.35	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	1320.83	1494.85	1217.44	1074.25	3786.55	286
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1151.76	441.62	1689.87	36
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	112.37	17.77	147.43	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	236.35	49.56	301.03	53
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	63.27	23.03	92.79	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.32	0.84	4.67	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	134.29	11.44	153.54	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	2	0.07	2.31	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.21	0.06	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.36	0.05	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.72	1.16	4.04	35
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	31.66	6.86	43.21	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.15	3.38	2.98	9.46	318

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	860.3	971.6	599.2	2431.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3618.2	4095.4	2517.5	10231.2	100
Białko [g]	10%	47.67	40.2	42.6	17.2	100	209
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.1	19.4	21.5	70.2	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	5.1	9.9	29.8	2165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.1	0.1	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	4	0.3	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	112.1	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.76	166.41	86.09	363.27	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.23	43.18	26.69	106.11	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.17	19.81	4.16	27.14	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	1320.83	1264.14	276.53	856.12	2396.8	182
Potas [mg]	10%	4700	56.92	1711.69	327.27	2095.89	44
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	141.24	38.46	186.64	20
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	714.25	70.52	818.43	141
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	225.27	26.37	261.05	88
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	4.4	1.04	5.84	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	50.29	17.15	67.44	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.67	1.35	14
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	2.03	0.17	2.26	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.8	0.09	0.94	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.49	0.07	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	11.46	0.87	12.55	111
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	28.32	10.29	38.61	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.51	0.76	2.37	5.99	201

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	834.6	805.8	792.2	2432.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3511.2	3397.1	3327.8	10236.3	100
Białko [g]	10%	47.67	36.5	48.5	20	105.1	221
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27	12	29.5	68.6	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.1	6.5	13.4	33.1	2406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.8	0.5	5.1	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	0.7	3.3	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	5.9	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.13	138.14	113.91	365.19	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	34.75	57.61	32.76	125.13	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.89	24.77	4.57	33.24	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	1320.83	821.15	257.81	901.42	1980.4	150
Potas [mg]	10%	4700	507.06	1070.57	218.6	1796.24	39
Wapń [mg]	10%	972.22	205.55	130.63	34.66	370.85	38
Fosfor [mg]	10%	580	203.04	194.3	85.2	482.55	84
Magnez [mg]	10%	295.42	38.7	71.65	25.34	135.7	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.04	1.92	1.44	4.41	73
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	83.58	10.66	108.04	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.04	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.86	1.62	2.17	4.66	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.23	0.11	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.31	0.2	0.11	0.63	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.19	3.19	0.72	5.11	45
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	48.38	6.39	63.06	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.28	0.71	2.5	4.95	167

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	872.3	884.2	670.1	2426.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3678.5	3712.7	2812.8	10204.1	100
Białko [g]	10%	47.67	58.6	35.1	18	111.8	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.8	32.3	26.3	78.5	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.3	7	12.9	32.3	2347
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.2	0.1	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	5.4	0.4	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.1	0	91.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.87	118.15	92.69	329.72	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.33	41.16	38.25	124.74	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.2	10	4.91	23.12	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	1320.83	868.78	304.3	912.08	2085.17	158
Potas [mg]	10%	4700	187.02	1080.81	443.91	1711.75	36
Wapń [mg]	10%	972.22	29.89	97.72	52.52	180.13	18
Fosfor [mg]	10%	580	52.23	394.21	52.56	499.01	86
Magnez [mg]	10%	295.42	17.31	64.29	28.3	109.92	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.02	3.56	2.28	6.87	114
Witamina A [µg]	25%	546.94	10.61	42.14	9.26	62.03	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.33	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	8.72	0.32	3.78	0.08	4.19	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.48	0.06	0.61	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.84	0.07	1	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	7.27	0.63	8.29	73
Witamina C [mg]	55%	65.42	6.37	22.45	5.56	34.38	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.41	0.84	2.53	5.21	176

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	863.6	1066.2	518	2447.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3633.5	4479.3	2173.4	10286.3	100
Białko [g]	10%	47.67	37.7	36.4	21.9	96.1	201
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.4	37.6	21.4	86.6	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.8	5.1	12.6	31.7	2303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	16.9	0.1	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	8.6	0.3	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.3	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.62	150.59	60.49	329.71	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.83	37.27	7.68	90.79	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.76	10.5	2.56	17.83	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	1320.83	1294.2	188.01	4166.98	5649.2	427
Potas [mg]	10%	4700	240.52	725.3	175.57	1141.39	24
Wapń [mg]	10%	972.22	16.29	132.69	11.47	160.46	17
Fosfor [mg]	10%	580	89.35	214.17	42.75	346.28	59
Magnez [mg]	10%	295.42	17.32	49.66	12.88	79.86	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.82	2.53	0.61	3.97	66
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	113.32	8.75	208.47	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	8.72	1.68	7.5	0.45	9.64	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.17	0.06	0.3	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.27	0.04	0.42	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.29	2.52	0.6	4.42	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	43.69	5.25	100.78	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.59	0.52	11.57	14.12	476

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	939.2	698	773.3	2410.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3938.9	2946.9	3252.6	10138.5	100
Białko [g]	10%	47.67	37	34.5	25	96.6	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.7	11.4	24.8	76	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.2	2	9.6	29.9	2170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.6	1.8	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2.4	1.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.2	89.8	135	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.76	119.43	115.39	346.59	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.93	43.42	39.26	120.62	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.64	10.49	6.2	23.34	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.56
Sód [mg]	10%	1320.83	1203.11	435.25	1147.51	2785.88	211
Potas [mg]	10%	4700	152.1	1654.49	385.89	2192.48	46
Wapń [mg]	10%	972.22	18.36	84.18	54.1	156.65	17
Fosfor [mg]	10%	580	53.28	357.56	157.8	568.65	98
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	93.61	37.55	147.18	50
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	2.65	1.87	5.1	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	54.43	473.16	532.39	98
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.47	0.47	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.15	2.19	0.93	3.28	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.31	0.13	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.3	0.22	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	12.6	1.2	14.16	125
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	36.55	5.78	45.22	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.34	1.2	3.18	6.96	235

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	793.3	977.9	656.2	2427.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3341.9	4123.1	2744.3	10209.4	100
Białko [g]	10%	47.67	36.6	36.5	34.2	107.4	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.9	22.4	34.4	78.8	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.8	4.7	10.8	26.5	1923
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.3	11.7	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	3.6	5.1	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	81	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.48	162.58	53.81	330.87	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.92	44.6	2.94	87.47	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.47	10.27	2.96	17.72	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	1320.83	1302.48	601.52	869.73	2773.73	211
Potas [mg]	10%	4700	283.72	1057.12	310.92	1651.78	35
Wapń [mg]	10%	972.22	21.33	78.84	37.32	137.5	14
Fosfor [mg]	10%	580	63.54	141.86	195.25	400.65	69
Magnez [mg]	10%	295.42	19.84	54.51	34.35	108.71	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.97	1.91	2.33	5.21	85
Witamina A [µg]	25%	546.94	96.09	47.32	45.77	189.18	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.63	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.72	1.78	3.43	2.73	7.94	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.2	0.11	0.38	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.16	0.16	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.33	2.57	6.21	10.13	90
Witamina C [mg]	55%	65.42	57.65	28.39	4.29	90.35	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.61	1.67	2.41	6.93	234

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	949.7	670.4	813.9	2434.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3990.2	2827.3	3420.5	10238.2	100
Białko [g]	10%	47.67	38.1	26.8	23.3	88.3	185
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.2	11.5	28.7	75.5	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.9	2.2	13.5	32.7	2376
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0	1.7	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.4	1.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	121.94	122.35	118.46	362.76	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.38	48.49	36.11	129.99	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.89	15.38	5.83	25.11	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	1320.83	970.73	512.88	1318.48	2802.11	212
Potas [mg]	10%	4700	214.38	1093.66	341.46	1649.5	35
Wapń [mg]	10%	972.22	12.42	98.41	81.92	192.76	19
Fosfor [mg]	10%	580	48.06	170.26	98.79	317.12	54
Magnez [mg]	10%	295.42	14.58	64.06	30.77	109.42	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.7	2.42	1.19	4.31	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	10.35	57.33	39.69	107.37	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.57	1.32	1.97	3.87	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.21	0.14	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.04	0.24	0.1	0.39	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.73	2.98	0.89	4.62	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	6.2	34.4	23.81	64.42	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.69	1.42	3.66	7	236

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2431.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10226.1	100
Białko [g]	10%	47.67	103.2	217
Tłuszcz [g]	10%	49.52	77.6	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	30.3	2202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	341.06	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	110.9	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	22.42	103
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1320.83	2894.1	219
Potas [mg]	10%	4700	1745.27	37
Wapń [mg]	10%	972.22	185.15	19
Fosfor [mg]	10%	580	467.57	81
Magnez [mg]	10%	295.42	127.99	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.95	82
Witamina A [µg]	25%	546.94	180.49	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.84	8
witamina E [mg]	30%	8.72	4.83	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	8.4	74
Witamina C [mg]	55%	65.42	61.87	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	7.23	244