

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-03-21
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 - Piątek, 2025-03-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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.] 4. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Chleb długi-pszenny zwykły 55.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Rzodkiewka p 90.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 4. Pieczarki duszone z cebulą rw 120.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kopytka 2016 140.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 6. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 5. Sałatka 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% 6. Serek łaciaty łośoś 40.00g 7. Kajzerka osuchowski p 45.00g 8. 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.]

Dzień: 2 - Sobota, 2025-03-22

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 55.00g 4. Twaróg półtłusty miód p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Pomidor p 90.00g 9. 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).]	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 130.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 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. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 130.00g składniki: Wieprzowina żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 140.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]	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 55.00g 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. Serek łaciaty łosoś 40.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. 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.] 8. Placuszki z gotowanych ziemniaków i kiszonej kapusty rw 130.00g składniki: ziemniaki P 41% [składniki: ziemniaki], Kapusta KISZONA P 34%, Jaja kL.3 P 18%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 5%, Pieprz czarny MIELONY 2%

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-03-23

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 9.90g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g 9. Papryka czerwona p 100.00g 10. Biała kiełbasa zapiekana rw 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3%	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe P 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Karczek pieczony rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb ciemny osuchowski p 65.00g 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, wzmacniacz 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. Salatka z dyni,serabiatego,słonecznika,salata karbowana rw 180.00g składniki: Dynia 45%, Twaróg półtłusty Michów P 23% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5 L 9%, salata karbowana P 7%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 5% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 5%, Musztarda francuska Kamis P 5% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 2%

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-03-24

I śniadanie	obiad	kolacja
Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Szynka konserwowa woy p 70.00g - Papryka czerwona p 90.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kapuśniak ze słodkiej kapusty 2016 280.00g składniki: Pomidor 27%, Kapusta biała 19%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% Gulasz wieprzowy rw 130.00g 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% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Surówka z pekinki, szwedzkiej,jabłka , kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Salatka szwedzka Urbanek P 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz 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%] Kajzerki 45.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 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] 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 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%

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-03-25

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. 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.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Rzodkiewka p 100.00g 8. Kiełbasa parówki woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Kaszka kukurydziana kupiec p 35.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 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 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% 4. Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 170.00g 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 drobnny Polski Cukier 4%	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 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 5. 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).] 6. Pasztetowa woy p 30.00g [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.] 7. Czarne woy p 30.00g [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)] 8. Salceson włoski woy p 30.00g [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.] 9. Pomidor p 90.00g 10. Dżem wiśniowy prospona p 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 6 - Środa, 2025-03-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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 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. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Pasta z białego sera,natki pietruszki,makreli wędzonej,jogurtu rw 120.00g 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%	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 z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś kartowy drobna ARO P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 200.00g składniki: Mieszanka 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 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Sos koperkowy rw 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwtleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2%	1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g 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 60.00g 7. Sałatka 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% 8. 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.] 9. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - 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 Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Kasza manna melvit p 35.00g Kiełbaski z serem jbb p 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenney bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] - Salata karbowana 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% 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] Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] - Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	- 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 20.00g [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 60.00g Szab z mleczkowa p 15.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Salatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 170.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Krem z gorzycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 8 - Piątek, 2025-03-28

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 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 Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Serek wiejski radomski 25 200.00g - Pomidor p 90.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Risotto z warzywami i rybą rw 270.00g składniki: Mieszaneczka warzywna "7" Hortino P 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], RYBA MIRUNA P 22%, Ryż paraboliczny Metro chef P 18% [składniki: ryż], Cebula P 7%, Marchew P 7%, Pietruszka korzeń P 7%, Pulpa pomidorowa KIER 6%, Seler korzeń P 4%, Koncentrat pomidorowy Pudliszki 950g P 2% [składniki: koncentrat pomidorowy 30%], Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona], Majeranek M.Chef P 0% - Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% Ogórki konserwowe urbanek p 120.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszaneczka przypraw (zawiera gorzycę)]	Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% - Salata zielona p 80.00g - 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]

Dzień: 9 - Sobota, 2025-03-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 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 60.00g 8. Golonka w galarecie krawczyk p 90.00g 9. Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. Sałata lodowa p 100.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z makaronem rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczką P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CaŁE 0% 3. Kotlety mielone z cebulą rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 160.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzyнки sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]	1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanaka 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 40.00g 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 8. Bigos z białej kapusty rw 160.00g 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% 9. 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.]

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-03-30

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb razowy nieznamię p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty miód p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g - 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Salata zielona p 90.00g Płatki kukurydziane lubella p 35.00g - 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).]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa porowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlepol 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% Filet z kurczaka w panierce rw 140.00g składniki: FILET Z PIESI 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 kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	- Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 20.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Półdzwica 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 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Salatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekovita 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%

Dzień: 11 - Poniedziałek, 2025-03-31

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] - Herbata zielona bifix 5.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g - Papryka czerwona p 180.00g Makaron zacierka aro p 35.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Szynka konserwowa woy p 70.00g	- 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 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% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Salatka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Sałata 12%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Słonecznik łuskany apetyt P 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb razowy nieznamięt p 55.00g 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%] Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątnica 40.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - 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.] Kajzerka osuchowski p 40.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	819.8	990.9	639.5	2450.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3440.9	4173.2	2690.7	10304.9	101
Białko [g]	10%	47.67	36.5	32.8	19.6	89	187
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.9	19.6	20	71.6	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	2.6	7.2	26.3	1910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	7.2	8.6	4.8	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	5.2	3	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	421.7	22.1	0	443.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	99.93	184.57	97.42	381.93	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.05	53.92	26.14	107.11	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.93	27.86	4.55	39.36	181
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.49
Sód [mg]	10%	1320.83	696.01	131.67	784.57	1612.26	122
Potas [mg]	10%	4700	404.78	2461.92	201.41	3068.12	65
Wapń [mg]	10%	972.22	103.17	160.27	32.11	295.56	30
Fosfor [mg]	10%	580	255.03	448.63	78	781.67	134
Magnez [mg]	10%	295.42	25.19	130.29	23.17	178.65	61
Żelazo [mg]	10%	6.08	3.46	4.8	1.33	9.6	158
Witamina A [µg]	25%	546.94	24.77	111.71	9.99	146.48	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.94	1.62	0.04	3.62	35
witamina E [mg]	30%	8.72	1.02	5.07	2.04	8.14	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.43	0.1	0.63	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.61	0.77	0.1	1.49	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.36	9.96	0.67	11.01	97
Witamina C [mg]	55%	65.42	14.86	66.74	5.99	87.6	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.93	0.36	2.17	4.03	136

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	934.5	989.5	542.2	2466.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3919.8	4148.9	2284.7	10353.5	101
Białko [g]	10%	47.67	37.9	36.6	19	93.5	197
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.9	34.4	14.4	88.8	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.3	9.7	4.9	33.1	2402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14	0.1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.3	0.3	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.2	0	57.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.78	147.02	85.56	340.37	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.86	41.69	24.75	106.31	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.82	27.42	3.19	34.44	159
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.72
Sód [mg]	10%	1320.83	882.72	846.83	1066.62	2796.18	212
Potas [mg]	10%	4700	285.34	1141.42	141.46	1568.23	33
Wapń [mg]	10%	972.22	14.22	100.39	21.35	135.96	13
Fosfor [mg]	10%	580	50.67	273.86	40.87	365.4	63
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	68.83	12.2	96.92	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.8	3.15	0.59	4.55	75
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	59.59	5.34	80.46	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.82	2	0.05	2.88	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.63	0.05	0.76	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.38	0.04	0.48	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.97	5.86	0.24	7.09	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	33.73	3.2	46.25	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.45	2.35	2.96	6.99	235

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	907.5	843.4	681.7	2432.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3819	3534.5	2871.4	10225	100
Białko [g]	10%	47.67	30.9	53.6	29.3	114	240
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.8	36.8	19.3	85	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.3	11.1	8.9	29.4	2137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	16.8	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.7	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	132.6	0	132.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	132.81	78.46	99.06	310.34	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	48.91	42.42	36.95	128.3	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.74	8.23	3.24	15.21	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.05
Sód [mg]	10%	1320.83	920.87	265.32	1394.63	2580.83	196
Potas [mg]	10%	4700	454.61	1512.44	213.91	2180.97	47
Wapń [mg]	10%	972.22	23.24	138.73	51.54	213.53	21
Fosfor [mg]	10%	580	82.37	507.31	33.28	622.97	107
Magnez [mg]	10%	295.42	20.61	96.14	10.97	127.73	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.93	4.91	0.63	6.48	106
Witamina A [µg]	25%	546.94	114.66	48.99	7.97	171.63	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.86	0	0.86	9
witamina E [mg]	30%	8.72	2.4	2.44	0.6	5.45	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.81	0.03	0.92	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.14	0.55	0.08	0.77	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.16	16.19	0.35	18.71	165
Witamina C [mg]	55%	65.42	68.8	29.39	4.78	102.98	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.55	0.73	3.87	6.45	216

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	798	1020.2	598.7	2416.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3365.6	4265.2	2516.1	10147	100
Białko [g]	10%	47.67	39	34.9	19.6	93.6	196
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.1	46.1	20.7	86	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.2	18.8	8.8	36.9	2679
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	17.8	0.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	3.4	0.8	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.3	0	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	119.37	129.43	85.58	334.39	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.23	37.04	5.16	87.44	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.96	26.19	4.6	34.76	159
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	1320.83	303778.53	284.6	992.7	305055.83	23096
Potas [mg]	10%	4700	263.47	1054.28	374.25	1692.01	36
Wapń [mg]	10%	972.22	17.46	174.71	44.94	237.12	25
Fosfor [mg]	10%	580	58.77	304.25	101.7	464.72	80
Magnez [mg]	10%	295.42	18.31	65.52	34.06	117.9	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.88	2.94	1.49	5.31	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	598.66	21.87	717.73	131
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.72	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8.72	1.88	3.34	0.43	5.66	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.71	0.13	0.92	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.47	0.1	0.69	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.43	4.73	1.2	7.37	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	47.84	10.29	116.45	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	843.82	0.79	2.75	762.63	25663

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	931.7	763.7	759.5	2455	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3914.8	3222.1	3182.7	10319.8	100
Białko [g]	10%	47.67	34.3	38.7	28.8	101.9	213
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.7	13.9	34.8	82.6	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.3	4.2	17.3	37.9	2748
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1	0.1	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.8	0.4	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.6	127.13	84.28	337.02	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.06	48.87	22.59	114.52	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.9	12.81	3.37	22.09	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	1320.83	1101.6	240.57	1267.92	2610.09	197
Potas [mg]	10%	4700	274.5	962.61	290.52	1527.63	32
Wapń [mg]	10%	972.22	33.65	115.14	14.85	163.65	17
Fosfor [mg]	10%	580	53.82	198.24	53.73	305.79	52
Magnez [mg]	10%	295.42	16.55	56.29	16.74	89.59	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.15	2.16	0.83	4.15	69
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.45	51.97	15.52	82.95	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	1.56	0.83	2.46	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.16	0.09	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.04	0.23	0.05	0.33	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.45	2.57	0.99	4.01	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.27	27.39	9.31	45.97	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.06	0.66	3.52	6.52	220

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	821.4	813.7	814.9	2450	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3462.9	3426.7	3428.4	10318.1	100
Białko [g]	10%	47.67	54.8	29.8	28.8	113.5	239
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.5	20.9	25.8	66.3	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.7	4.4	13.8	28.9	2098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.7	5.7	1.6	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	2.7	1.5	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	110.5	27.5	144.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.42	131.64	119.23	361.3	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.28	40.39	33.6	114.27	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.71	10.61	5.1	23.43	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	1320.83	799.3	589.79	1211.62	2600.72	198
Potas [mg]	10%	4700	313.13	1153.2	440.37	1906.71	41
Wapń [mg]	10%	972.22	103.95	106.99	26.11	237.07	25
Fosfor [mg]	10%	580	149.4	229.03	213.66	592.1	102
Magnez [mg]	10%	295.42	32.45	62.21	43.89	138.56	47
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.87	2.95	1.38	6.21	103
Witamina A [µg]	25%	546.94	36.35	108.53	26.19	171.07	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.52	0.04	0.61	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.67	2.2	1.27	4.14	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.22	0.14	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.26	0.33	0.16	0.76	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.65	2.83	6.88	10.37	92
Witamina C [mg]	55%	65.42	21.81	33.37	15.71	70.9	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.22	1.63	3.36	6.5	219

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	864	993.2	577.1	2434.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3636.7	4153	2416.9	10206.7	100
Białko [g]	10%	47.67	34.7	25.5	17	77.4	163
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.9	50.2	26.4	103.6	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.8	10	10.3	34.2	2480
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14	1.4	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	7.8	0.7	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9.6	101.8	111.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	122.11	115.36	70.73	308.2	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.56	47.71	7.78	97.07	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.22	11.21	5.97	20.41	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	1320.83	1193.58	191.67	4213.75	5599	424
Potas [mg]	10%	4700	56.92	1022.32	390.18	1469.42	31
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	121.29	55.23	183.46	19
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	285.46	146	465.13	80
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	57.76	34.59	101.76	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	2.76	1.66	4.82	79
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	229.99	537.11	767.11	140
Witamina D [µg]	10%	10	0	3.43	0.48	3.91	39
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	5.95	0.77	6.78	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.17	0.11	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.64	0.23	0.9	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	5.55	1	6.76	60
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	32.43	7.08	39.51	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.31	0.53	11.7	13.99	470

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	926.4	682.9	829.5	2438.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3898	2892.1	3491.5	10281.8	100
Białko [g]	10%	47.67	47.8	33.6	33.6	115.1	242
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.5	5.4	25.5	60.6	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	1.6	11.4	30.4	2206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0	0.7	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.2	0.9	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	119.63	128.33	118.36	366.33	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	48.08	45.15	37.14	130.39	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.81	7.12	4.3	16.24	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	1320.83	1212.61	560.11	1098.63	2871.35	217
Potas [mg]	10%	4700	290.52	1035.51	205.55	1531.59	32
Wapń [mg]	10%	972.22	14.85	77.1	31.32	123.27	13
Fosfor [mg]	10%	580	53.73	147.86	83.02	284.61	48
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	57.75	24.43	98.93	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	2.44	1.38	4.66	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	45.8	7.8	69.12	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	0.73	0.56	2.12	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.16	0.11	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.15	0.11	0.32	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.99	2.99	0.71	4.7	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	27.48	4.68	41.47	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.36	1.55	3.05	7.17	241

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	788.5	1022.1	634.6	2445.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3329.6	4293.1	2670.9	10293.8	100
Białko [g]	10%	47.67	28	39.8	22.5	90.4	190
Tłuszcz [g]	10%	49.52	15.4	36.9	18.8	71.3	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.3	8.1	8.5	26	1888
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	16	1.2	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	5.8	1	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.5	0	91.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	136.67	137.4	96.27	370.35	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	53.38	44.35	35.12	132.86	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.73	9.83	5.25	19.82	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.67
Sód [mg]	10%	1320.83	24963.3	166.09	1088.49	26217.89	1985
Potas [mg]	10%	4700	236.7	814.12	299.65	1350.47	28
Wapń [mg]	10%	972.22	35.46	82.99	76.07	194.53	21
Fosfor [mg]	10%	580	65.06	248.17	70.67	383.92	66
Magnez [mg]	10%	295.42	21.51	49.9	23.93	95.35	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.24	2.89	0.78	4.92	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	21.86	43.67	39.69	105.23	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0	0.7	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.48	4.17	1.72	6.38	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.42	0.1	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.35	0.08	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.46	3.81	0.58	4.86	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	13.11	22.79	23.81	59.73	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	69.34	0.46	3.02	65.54	2206

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	883.2	986.1	578.7	2448.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3716	4122.2	2434.8	10273.1	100
Białko [g]	10%	47.67	41.2	30.5	15.7	87.6	184
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.2	51.5	18.1	97.9	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14	13.9	9.9	37.9	2750
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.7	0.1	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	7.8	0.3	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.5	0	58.5	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.55	104.43	90.42	313.41	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.13	32.06	33.43	105.63	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.21	8.91	4.67	18.81	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	1320.83	1097.28	554.45	1106.65	2758.38	209
Potas [mg]	10%	4700	170.64	900.84	420.26	1491.74	32
Wapń [mg]	10%	972.22	27	112.24	49.73	188.98	20
Fosfor [mg]	10%	580	92.66	182.04	51.4	326.11	56
Magnez [mg]	10%	295.42	17.55	52.38	27.15	97.09	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.99	2.54	2.17	5.71	94
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.77	232.99	8.7	250.46	47
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.33	6.91	0.08	7.33	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.24	0.05	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.25	0.07	0.42	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	2.32	0.6	3.32	29
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.26	43.98	5.22	54.47	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.04	1.54	3.07	6.89	232

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Poniedziałek), 2025-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	842.8	808	775.8	2426.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3554.6	3398.2	3262	10214.8	100
Białko [g]	10%	47.67	41	43.6	20.6	105.3	220
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.9	25.6	26.9	72.5	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.4	4.9	5.8	20.1	1462
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	8.1	2.2	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.8	4.5	1.3	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	127.61	104.85	114.1	346.57	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.23	34.76	33.02	112.01	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.45	8.28	3.02	16.76	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	1320.83	303827.21	429.03	542.98	304799.24	23076
Potas [mg]	10%	4700	475.2	986.15	455.78	1917.14	41
Wapń [mg]	10%	972.22	28.62	91.66	22.42	142.7	14
Fosfor [mg]	10%	580	86.94	164.82	74.18	325.95	56
Magnez [mg]	10%	295.42	28.08	72.54	28.43	129.06	45
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.4	2.83	1.19	5.42	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	194.39	65.71	10.73	270.84	50
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.71	0.76	7
witamina E [mg]	30%	8.72	3.71	4.32	0.29	8.33	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.2	0.09	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.21	0.22	0.06	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.67	3.14	1.38	7.21	64
Witamina C [mg]	55%	65.42	116.63	37.57	6.43	160.65	245
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	843.96	1.19	1.5	761.99	25641

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2442.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10267.1	100
Białko [g]	10%	47.67	98.3	206
Tłuszcz [g]	10%	49.52	80.6	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31	2251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	342.75	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	112.36	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	23.76	109
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1320.83	59954.71	4539
Potas [mg]	10%	4700	1791.28	38
Wapń [mg]	10%	972.22	192.35	20
Fosfor [mg]	10%	580	447.12	77
Magnez [mg]	10%	295.42	115.59	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.62	93
Witamina A [µg]	25%	546.94	257.55	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.24	12
witamina E [mg]	30%	8.72	5.43	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.55	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.65	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.76	69
Witamina C [mg]	55%	65.42	75.09	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	149.88	5044