

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2025-04-11

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 5. Dżem truskawkowy prospona p 60.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. Pomidor p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 3. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 4. Ryba z pieca z warzywami rw 200.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Salata lodowa w sosie vinaigrette 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]	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Polędwica sopocka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Jaja gotowane rw 130.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 7. Salata zielona p 120.00g 8. Kajzerka osuchowski p 45.00g 9. Dżem truskawkowy prospona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 10. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 11. Twaróg półtłusty michów p 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Sobota, 2025-04-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 6. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. Golonka królewska p 90.00g 8. Sałata karbowana p 80.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 3. Ryż biały sonko p 150.00g 4. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 160.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. 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%] 3. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 20.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 6. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 7. Pomidor p 60.00g 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-04-13

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbatol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - 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).] Płatki kukurydziane lubella p 35.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnopolski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [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% - Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Karczek gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek łaciasty ceb. szczypior 50.00g Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Sałotka 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] - Sałata lodowa p 50.00g - Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-04-14

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Pomidor p 80.00g Poledwica drobiowa woy p 100.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g Chleb kukurydziany nieznamię 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 drobnny Polski Cukier 3% - Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Potrąwka wieprzowa 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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] Filet królewski krawczyk p 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] Salatka z ziemniaka, boczku, jajka ikopru łatwostrawna rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, jaja kurze całe 9%, Boczek wędzony Morliny 8%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 2%, Olej Kujawski 1l P 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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: 5 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 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. Bułka grahamka nieznamię p 57.00g 8. Parówki kajtusie woy 25 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 10. Sałata zielona p 150.00g	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. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 5. Schab pieczony z rękawa 2016 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Oregano suszone 0%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 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. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 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. Pomidor p 100.00g 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 50.00g

Dzień: 6 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Makaron zacierka aro p 35.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] - Szpinak p 80.00g Półdewica drobiowa woy p 60.00g [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.] Chleb kukurydziany nieznamię 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% Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron zapiekany z białym serem rw 250.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, Jaja kL.3 P 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, Budyń waniliowy Winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO 1%, Cukier wanilinowy Cykoria P 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] Salata zielona z sosem vinegret rw 130.00g składniki: Salata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	Chleb pszenny zwykły 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Szynka 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] Kajzerka osuchowski p 45.00g Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Dżem z czarnych porzeczek aro 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Kluski lane na mleku rw 290.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. Szynka konserwowa woy p 80.00g 8. Pomidor p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszananka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Rosół domowy rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Udko z kurczaka gotowane 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 160.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 55.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Płatki ryżowe cenos p 30.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Pasta z białego sera, natki pietruszki, makreli wędzonej, jogurtu rw 110.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 33%, Cebula P 25%, natka pietruszki 25 21%, Makrela wędzona P 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Czosnek P 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], PAPRYKA SŁODKA astra (apetyt) 0,5kg P 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny MIELONY 0% - Salata lodowa p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa kalafiorowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Salata zielona z sosem vinegret rw 150.00g składniki: Salata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	Chleb pszenny zwykły 45.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Salatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Salata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 30.00g [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.] Kajzerka osuchowski p 40.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 45.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - 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.] - Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g - Szpinak p 80.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Śledź w sosie pomidorowym 150.00g Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovića 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Schab na białko krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Kajzerka osuchowski p 45.00g - Herbata ziołowa pokrzywa post 6.00g Twaróg półtłusty michów p 100.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% - 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.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Kiełbasa biała woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 9. Pomidor p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Karczek gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% 5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Półdewica sopočka 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] 4. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 5. 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.] 6. 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% 7. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 45.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	930.3	790.5	726.8	2447.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3914	3328.2	3056.5	10298.7	100
Białko [g]	10%	47.67	45.7	42.1	31.3	119.2	250
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.6	20.4	24	73.1	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	2.7	10.5	28.8	2088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.6	0.7	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.8	1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.4	0	12.4	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	126.71	115.24	98.58	340.54	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	56.6	43.42	20.65	120.67	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.64	11.71	4.73	25.09	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.64
Sód [mg]	10%	1320.83	1123.56	368.57	833.35	2325.49	176
Potas [mg]	10%	4700	265.14	874.91	253.8	1393.85	30
Wapń [mg]	10%	972.22	14.04	118.27	39.96	172.27	17
Fosfor [mg]	10%	580	51.84	173.73	90.58	316.16	55
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	55.26	27.67	98.96	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.79	2.48	1.63	4.91	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	57.17	11.7	82.67	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	3.69	0.68	5.12	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.17	0.12	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.25	0.14	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.9	2.35	0.78	4.05	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	30.64	7.02	45.94	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.12	1.02	2.31	5.81	196

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	874.9	1135.8	421.8	2432.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3682.7	4793.1	1773.4	10249.3	100
Białko [g]	10%	47.67	57.6	35.3	8.8	101.8	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.2	24.1	13.3	62.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.3	8.6	5.8	26.8	1948
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9	0.1	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.6	0.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.3	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.17	198.21	69.13	375.53	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.07	35.46	7.45	88.99	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.95	7.77	5.32	21.05	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	1320.83	576.18	186.82	559.75	1322.76	100
Potas [mg]	10%	4700	51.75	1422.3	393.95	1868.01	39
Wapń [mg]	10%	972.22	6.3	64.08	16.82	87.21	10
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	300.19	54.69	385.49	66
Magnez [mg]	10%	295.42	8.55	83.18	17.12	108.85	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	3	1.05	4.41	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	55.47	15.07	70.55	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	0.93	1.1	2.08	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.66	0.11	0.8	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.37	0.07	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.19	5.88	0.92	7	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	32.34	12.72	45.07	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.6	0.51	1.55	3.3	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	849.6	1007	583.9	2440.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3566.2	4236.2	2457.1	10259.6	100
Białko [g]	10%	47.67	44.3	44.5	25	113.8	238
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.2	30.5	18.9	83.7	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.7	8.5	10.4	34.7	2520
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.1	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.9	0	69.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	92.78	144.13	78.96	315.88	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	18.39	44.35	27.73	90.48	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.73	11.09	1.44	16.28	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.48
Sód [mg]	10%	1320.83	1471.18	191.72	807.35	2470.25	187
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1146.69	176.32	1492.21	32
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	129.64	14.5	211.1	21
Fosfor [mg]	10%	580	59.81	282.05	18.09	359.96	62
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	67.41	7.34	112.91	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	4.69	0.52	7.23	119
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	60.15	12.76	113.59	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	2.23	0.54	3.82	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.47	0.04	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.36	0.05	0.55	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	5.19	0.48	6.07	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	32.32	7.65	64.39	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.08	0.53	2.24	6.17	208

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	805.6	1027.1	606	2438.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3387.6	4323.6	2554.6	10266	100
Białko [g]	10%	47.67	36.6	39.8	20.3	96.9	204
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.9	29.2	15.8	73	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.4	8.9	6.2	27.6	2003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.6	12.8	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	3	0.2	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	61.8	46.5	128.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	103.29	156.46	96.7	356.46	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	32.1	42.4	27.05	101.56	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.91	10.63	2.64	16.19	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	1320.83	1371.24	245.1	674.88	2291.23	174
Potas [mg]	10%	4700	444.96	1589.23	534.82	2569.01	54
Wapń [mg]	10%	972.22	197.99	178.64	12.29	388.94	39
Fosfor [mg]	10%	580	166.32	393	92.02	651.34	113
Magnez [mg]	10%	295.42	28.44	96.87	28.47	153.78	53
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.61	3.54	0.89	5.05	83
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	278.65	44.26	336.71	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.69	0.89	1.64	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.8	2.3	0.12	3.22	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.89	0.09	1.09	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.28	0.54	0.11	0.95	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.96	8.02	1.6	10.59	94
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	32.3	8.96	49.54	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.8	0.68	1.87	5.72	193

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1074.4	880.8	476	2431.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4516	3701.3	2008	10225.4	100
Białko [g]	10%	47.67	42.4	43.5	12.6	98.6	206
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.7	29.5	11.4	78.6	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	5.6	6.7	29.8	2160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.7	5.3	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	144.64	115.23	81.45	341.32	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.41	33.08	32.04	108.53	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.62	10.21	1.48	18.32	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	1320.83	1345.32	204.75	513	2063.08	157
Potas [mg]	10%	4700	297.86	844.85	253.8	1396.52	29
Wapń [mg]	10%	972.22	44.71	90.01	8.1	142.82	15
Fosfor [mg]	10%	580	126.33	170.6	18.9	315.84	54
Magnez [mg]	10%	295.42	45.49	51.31	7.2	104	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.12	2.3	0.45	4.87	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	14.62	43.11	17.25	74.98	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.79	4.19	0.85	5.84	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.16	0.23	0.05	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.25	0.03	0.44	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.28	2.48	0.85	5.61	49
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.77	63.58	10.35	82.71	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.73	0.56	1.42	5.15	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	821.6	816.5	784.5	2422.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3460.5	3443.6	3300.4	10204.6	100
Białko [g]	10%	47.67	36.2	43.1	25.1	104.5	219
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.8	18.6	25.5	68	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11	9.4	9.2	29.8	2162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	6.4	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	3.7	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.1	122.3	115.35	354.77	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.33	54.19	36.95	135.49	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.12	6.42	3.87	13.43	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	1320.83	1092.6	228.33	723.7	2044.63	155
Potas [mg]	10%	4700	169.2	844.65	313.79	1327.64	29
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	71.97	23.13	162.07	16
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	139	70.31	230.2	40
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	49.61	22.37	110.14	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	1.99	1.24	5.25	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	51.91	2.03	94.62	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	0.88	2.48	4.43	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.16	0.16	0.39	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.19	0.14	0.46	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	2.34	1.05	3.79	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	29.3	42.02	95.73	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.03	0.63	2.01	5.11	172

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	830.2	912.2	704.4	2446.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3496.8	3843.9	2951.5	10292.4	100
Białko [g]	10%	47.67	44.5	49.8	16.6	111	234
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.5	22.4	32.2	79.2	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.7	6.2	7.8	25.8	1873
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.3	13	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.1	5.5	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	122	80.8	202.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.66	132.72	88.9	330.28	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.16	42.01	8.21	92.4	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.84	10.14	4.13	16.13	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	1320.83	347115.71	233	764.15	348112.86	26356
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1009.75	406.69	1619.48	34
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	86.65	48.24	141.38	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	398.6	135.97	549.69	95
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	66.92	33.66	106.35	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	2.69	1.58	4.64	76
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	59.32	62.96	136.09	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.43	1.2	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.36	4.57	6.61	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.19	0.11	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.43	0.2	0.67	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	5.52	1.23	7.44	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	20.43	7.22	35.94	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	964.21	0.64	2.12	870.28	29284

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	793.9	1010.2	624.4	2428.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3344	4245.6	2620.9	10210.6	100
Białko [g]	10%	47.67	36.5	40.1	15.1	91.8	193
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.7	27	25.3	75	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.3	5.3	11.6	28.3	2052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.4	10.4	4.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	4.3	2.7	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	359.3	0	365.3	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.78	165.61	85.15	363.55	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.48	38.56	20.52	100.57	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.89	27.97	2.41	34.28	157
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	1320.83	765.84	306.2	483.48	1555.53	118
Potas [mg]	10%	4700	331.33	952.74	144.44	1428.52	30
Wapń [mg]	10%	972.22	106.21	120.02	25.09	251.34	26
Fosfor [mg]	10%	580	121.22	335.54	43.94	500.7	87
Magnez [mg]	10%	295.42	27.6	60.37	13.76	101.75	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.86	4.19	0.92	6.98	115
Witamina A [µg]	25%	546.94	41.12	52.41	9.99	103.53	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.71	0.04	1.78	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.8	3.5	1.96	6.27	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.22	0.06	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.27	0.7	0.08	1.06	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.55	2.29	0.44	3.29	29
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.67	29.72	5.99	60.39	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.12	0.85	1.34	3.88	131

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	851.6	848.4	734.2	2434.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3580.7	3568.1	3099.5	10248.4	100
Białko [g]	10%	47.67	48.2	41.6	30.5	120.5	252
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.1	27.4	15.4	71	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.3	8.7	9	33.1	2404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.5	0.5	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.2	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83	0	83	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.59	112.31	120.16	337.07	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.66	39.89	34.84	118.4	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.8	7.05	3.74	17.6	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	1320.83	1051.42	885.13	675.63	2612.19	198
Potas [mg]	10%	4700	169.2	948.61	225.03	1342.84	29
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	114.69	11.79	193.44	20
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	375.6	43.14	439.62	76
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	73.29	11.68	123.13	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.64	0.84	5.5	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	108.58	4.42	153.69	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	20.99	0.04	21.04	210
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	2.21	0.76	4.03	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.13	0.07	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.29	0.05	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	5.18	0.54	6.12	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	23.15	6.11	53.67	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.92	2.45	1.87	6.53	219

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	855.2	1000.6	595.1	2450.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3593.2	4209.3	2507	10309.6	100
Białko [g]	10%	47.67	37	44.3	18.5	99.9	210
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.7	30.2	16.8	77.8	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	8.5	10.1	33.4	2426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.8	1.3	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.1	0.1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.9	17.3	87.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.44	143.19	93.8	347.43	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.1	43.68	36.72	122.51	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.8	10.9	2.72	19.43	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.83
Sód [mg]	10%	1320.83	1345.54	188.14	738.35	2272.03	172
Potas [mg]	10%	4700	259.96	1120.8	668.47	2049.25	44
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	126.36	302.46	442.23	45
Fosfor [mg]	10%	580	82.15	280.58	203.8	566.54	97
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	66.14	43.71	125.01	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	4.56	1.99	7.31	120
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	59.03	53.77	126.6	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.04	0.71	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	2.17	0.14	3.05	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.46	0.08	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.36	0.39	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	5.16	0.59	6.65	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	31.65	6.3	46.23	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.73	0.52	2.05	5.68	191

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2437.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10256.5	100
Białko [g]	10%	47.67	105.8	222
Tłuszcz [g]	10%	49.52	74.2	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	29.8	2164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	346.28	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	107.96	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.78	91
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1320.83	36707	2779
Potas [mg]	10%	4700	1648.73	35
Wapń [mg]	10%	972.22	219.28	22
Fosfor [mg]	10%	580	431.55	75
Magnez [mg]	10%	295.42	114.49	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.61	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	129.3	24
Witamina D [µg]	10%	10	2.86	29
witamina E [mg]	30%	8.72	4.45	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.63	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.06	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	57.96	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	91.76	3088