

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-05-11
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 - Niedziela, 2025-05-11		
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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. 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).] 7. Dżem truskawkowy proszona p 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki kukurydziane m.ch 1 kg p 30.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g 10. Sałata lodowa p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Złoty Bażant P 17% , Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28% , Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. 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.] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 5. Szynka mazowiecka krawczyk p 15.00g 6. 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.] 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56% , Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-05-12

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 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Płatki owsiane górskie p 30.00g 7. Półdewica 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.] 8. Sałata zielona 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 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. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 250.00g 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% 4. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	1. 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%] 2. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 3. Kajzerka osuchowski p 45.00g 4. 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.] 5. Serek łaciąty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białko mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 6. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 160.00g 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% 7. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2025-05-13

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbapol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g Kiełbasa parówki woy p 60.00g [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.] - 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.] Bułka grahamka nieznamię p 40.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa jarzynowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Potrawka wieprzowa 2016 100.00g 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 - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - 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 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.] - Skrzydło z kurczaka pieczone rw 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Salata zielona p 80.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 4 - Środa, 2025-05-14

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 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] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 80.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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% Salata zielona z sosem vinegret rw 150.00g składniki: Sałata 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% Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] Makaron zapiekany z białym serem rw 200.00g 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)] Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%	Chleb pszenny zwykły 60.00g 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%] - 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] - 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.] Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-05-15

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 65.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] - Salata karbowana p 80.00g Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, białko pszenne bezglutenowe, 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] Kasza manna melvit p 40.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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 drobnny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym niezabielana rw 300.00g składniki: Kura tuszka 24%, Marchew 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Ryż brązowy Metro Chef P 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Udka z kurczaka gotowane 2016 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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.] 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.] - 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.] Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Piątek, 2025-05-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - 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 - Pomidor p 80.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 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] Ryba z pieca z warzywami rw 190.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g - 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.] Ryż z jabłkiem rw 160.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% Jogurt polski naturalny mlekowita 150g p 150.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2025-05-17

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - 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 15.00g - Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Golonka królewska p 100.00g - Salata lodowa p 80.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- 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% - Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% - Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% - Ryż biały sonko p 150.00g	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 40.00g - Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczoły 2%, Rozmaryn 1% Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-05-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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.] 5. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 6. Kielbasa wiejska grillowa woy p 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Płatki kukurydziane m.ch 1 kg p 30.00g 8. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g 9. Szpinak p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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 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% 5. Kalafior gotowany z masłem iż 150.00g	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 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. Salatka z dyni,serabiałego,słonecznika,salata karbowana rw 130.00g składniki: Dynia 45%, Twaróg półtłusty Michów P 23% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5 L 9%, sałata 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% 7. 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.] 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-05-19

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 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.] Płatki owsiane górskie p 35.00g 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.] - Salata zielona p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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 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] - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 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% Pulpety wieprzowe gotowane rw 140.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 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] Poledwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 170.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-05-20

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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. Kaszka kukurydziana kupiec p 35.00g 7. Kiełbasa parówki woy p 90.00g [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.] 8. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g 9. Szpinak p 80.00g 10. Butka grahamka nieznamię p 50.00g	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. Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. Salata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Pomidor p 100.00g 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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.] 6. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 7. Szynka bukowicka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 8. 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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2025-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	833	970.5	630	2433.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3498.4	4099.4	2655	10252.8	100
Białko [g]	10%	47.67	37.6	43.5	27.1	108.3	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.2	16.2	17.1	64.6	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	5.4	10.7	31.1	2254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.8	0.1	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.5	0.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.7	0	50.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	102.94	167.49	93.36	363.8	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	30.07	108.79	39.62	178.49	203
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.57	9.83	3.02	18.42	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.81
Sód [mg]	10%	1320.83	1382.22	220.58	649.45	2252.26	171
Potas [mg]	10%	4700	158.57	879.25	178.12	1215.95	26
Wapń [mg]	10%	972.22	24.84	105.06	11.26	141.17	15
Fosfor [mg]	10%	580	85.21	242.78	45.36	373.36	65
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	51.64	13.55	81.93	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.93	2.35	0.63	3.92	64
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	45.88	7.88	61.57	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	1.5	0.45	2.26	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.18	0.06	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.26	0.04	0.39	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.37	5.68	0.61	6.68	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	24.26	4.73	33.67	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.83	0.61	1.8	5.63	190

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2025-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	826.6	863.4	755.4	2445.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3474.2	3646.6	3180.4	10301.3	100
Białko [g]	10%	47.67	38.7	50.4	16.6	105.7	222
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.9	13.9	22	64	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.1	2.7	10.7	25.7	1863
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	0.7	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.4	0.9	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.2	139.23	125.29	373.73	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.92	36.24	38.58	114.74	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.31	10.62	5.42	24.36	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.26
Sód [mg]	10%	1320.83	1411.38	195.36	636.42	2243.17	170
Potas [mg]	10%	4700	158.57	842.94	402.97	1404.49	30
Wapń [mg]	10%	972.22	24.84	117.44	48.35	190.63	20
Fosfor [mg]	10%	580	51.84	149.93	110.48	312.26	54
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	62.79	36.96	116.49	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.93	3.07	1.6	5.62	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	64.83	18.29	90.93	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.72	0.81	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	2.59	0.45	3.35	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.18	0.14	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.24	0.11	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.37	2.18	1.28	3.85	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	38.56	10.97	54.22	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.92	0.54	1.76	5.6	189

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2025-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	935.2	928.3	580.1	2443.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3929.6	3912.6	2427.6	10269.9	100
Białko [g]	10%	47.67	36.6	38.3	25.6	100.6	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.5	23.5	29.9	87	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.3	6.9	10.2	32.4	2354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9	8.9	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	2.2	3.7	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48	62.3	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	124.88	144.09	52.62	321.6	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.5	39.55	1.98	81.03	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.43	6.79	1.04	14.28	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	1320.83	1083.78	169.33	526.25	1779.37	135
Potas [mg]	10%	4700	251.28	1116.06	226.92	1594.27	34
Wapń [mg]	10%	972.22	75.6	140.04	29.03	244.67	25
Fosfor [mg]	10%	580	89.64	302.33	129.24	521.22	89
Magnez [mg]	10%	295.42	61.56	70.19	21.31	153.06	52
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.84	2.66	1.65	7.16	118
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	200.15	37.75	278.59	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.48	0.99	10
witamina E [mg]	30%	8.72	1.29	1.61	2.13	5.04	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.6	0.06	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.42	0.13	0.7	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.8	5.73	4.66	12.2	107
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	28.44	4.83	57.68	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.01	0.47	1.46	4.44	149

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2025-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	898.2	873.9	663.4	2435.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3777.9	3689.1	2793.7	10260.8	100
Białko [g]	10%	47.67	53.2	41	22.4	116.6	245
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.4	16.4	19.6	65.5	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	9.3	7.4	31.6	2295
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	3.8	0	1.8	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	0.4	0.9	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	224.9	0	0	224.9	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.85	144.95	100.43	353.25	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.28	66.82	34.6	146.7	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.55	8.96	2.53	17.05	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	1320.83	681.52	272.04	656.83	1610.4	123
Potas [mg]	10%	4700	113.93	1148.6	445.67	1708.2	35
Wapń [mg]	10%	972.22	42.49	145.3	19.07	206.87	21
Fosfor [mg]	10%	580	127.8	170.63	50.26	348.71	60
Magnez [mg]	10%	295.42	10.41	74.41	23.32	108.14	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.5	3.36	0.86	5.73	94
Witamina A [µg]	25%	546.94	5.79	76.58	12.78	95.16	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.67	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.54	1.05	0.07	1.67	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.26	0.06	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.31	0.3	0.05	0.67	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.09	2.73	1.16	3.99	35
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.47	45.95	7.67	57.1	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.89	0.75	1.82	4.02	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2025-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	987.4	799.5	621.8	2408.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4150.2	3359.9	2615.4	10125.5	100
Białko [g]	10%	47.67	40.8	46.4	20.2	107.6	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.2	25.9	20.7	82.9	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.6	6.3	13.1	36.1	2622
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	9.6	2.2	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.3	0.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	165.5	27	192.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.72	100.81	89.77	316.3	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.96	49.97	30.12	124.07	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.6	11.44	2.74	16.79	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.61
Sód [mg]	10%	1320.83	1424.16	348.95	520.2	2293.31	173
Potas [mg]	10%	4700	0	1909.3	202.5	2111.8	45
Wapń [mg]	10%	972.22	0	159.95	14.85	174.8	18
Fosfor [mg]	10%	580	0	523.83	32.4	556.23	96
Magnez [mg]	10%	295.42	0	114.86	12.15	127.01	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	4.73	0.67	5.41	89
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	83.4	28.91	112.31	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.58	0.09	1.67	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0	2.98	0.27	3.25	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.38	0.06	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.63	0.07	0.7	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	10.24	0.36	10.61	93
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	36.6	17.34	53.95	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.95	0.96	1.44	5.73	193

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2025-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	933.6	795.7	698.8	2428.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3925.2	3344.8	2946.9	10217.1	100
Białko [g]	10%	47.67	48.5	41	13.5	103	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.9	25.6	18.1	76.8	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.7	6.9	10.9	35.6	2581
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.3	1.7	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.5	0.2	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.4	17.3	29.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.23	105.2	120.8	338.24	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.16	38.87	48.27	136.3	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.02	10.15	1.01	14.19	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	1320.83	1155.15	236.98	318.12	1710.27	129
Potas [mg]	10%	4700	203.04	727.37	83.68	1014.09	21
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	92.32	49.73	148.54	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	150.5	67.91	233.54	41
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	45.41	8.17	59.35	20
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	1.74	0.24	2.34	39
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	45.64	37.11	96.56	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.13	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	3.23	0.13	4.05	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.13	0.02	0.19	20
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.16	0.06	0.25	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	2.12	0.22	3.02	27
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	23.72	0	32	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.2	0.65	0.88	4.27	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2025-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	885.1	1003.1	569.7	2457.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3723.4	4247.5	2397	10368	100
Białko [g]	10%	47.67	42.4	42	18.3	102.8	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.7	8	17.3	55.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15	0.9	7.9	24	1741
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.6	3.5	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.9	0.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.3	0	62.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.12	196.3	87.42	396.85	91
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.43	42.76	37.72	124.92	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.6	11.26	4.97	18.85	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.07
Sód [mg]	10%	1320.83	592.78	196.29	556.53	1345.61	102
Potas [mg]	10%	4700	96.48	2077.73	359	2533.22	54
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	123.21	46.41	186.9	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	454.17	41.3	510.59	88
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	125.38	20.48	152.34	51
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.44	0.69	5.63	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	74.39	4.59	86.79	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.98	0.96	3.19	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.34	0.06	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.37	0.06	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	16.72	0.54	17.41	153
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	44.63	2.78	52.09	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.64	0.54	1.54	3.36	114

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2025-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	844.9	1041	529.5	2415.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3551.9	4368.5	2230.9	10151.4	100
Białko [g]	10%	47.67	38.6	47	15.8	101.5	213
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.6	41.6	14.7	85.9	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.9	16.6	6.9	37.5	2722
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	15.2	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.4	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.4	0	116.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.89	123.52	84.5	315.93	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.61	30.48	33.5	103.6	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.84	7.96	2.36	14.17	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1320.83	1234.12	159.77	775.62	2169.52	164
Potas [mg]	10%	4700	169.2	827.99	154.49	1151.68	25
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	73.28	37.22	177.47	19
Fosfor [mg]	10%	580	54.25	305.71	24.03	384	66
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	52.15	7.92	98.23	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	3.3	0.45	5.77	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	61.44	5.76	107.89	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.97	0	0.97	10
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	1.2	0.43	2.68	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.63	0.02	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.4	0.06	0.6	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	5.58	0.25	6.23	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	33.35	3.45	61.21	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.42	0.44	2.15	5.42	182

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2025-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	876.3	887	691.4	2454.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3686	3728	2917	10331.1	100
Białko [g]	10%	47.67	42.3	41.3	19.1	102.8	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.4	29.2	16.4	74.1	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.2	8.7	9.1	30.1	2188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	10.7	0.5	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.3	0.5	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.2	0	75.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.87	119.81	117.52	353.2	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.05	39.56	38.8	123.43	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.17	10.4	1.8	18.38	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.87
Sód [mg]	10%	1320.83	1406.52	338.33	713.51	2458.37	186
Potas [mg]	10%	4700	96.48	997.54	46.98	1141	24
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	111.96	6.48	135.72	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	300.71	31.18	347.01	60
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	66.82	7.69	80.99	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.43	0.44	4.38	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	58.06	0	65.86	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.04	0.76	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.77	0.25	2.27	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.63	0.03	0.7	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.46	0.02	0.55	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	4.61	0.33	5.09	45
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	30.15	0	34.83	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.9	0.93	1.98	6.14	206

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2025-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	970.2	946.7	512.1	2429.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4068.2	3994	2161.5	10223.8	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	41.6	18.3	99.1	207
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.7	20.9	11.5	73.1	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18	5.1	7.2	30.5	2210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	6.2	0	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	1.5	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.18	151.59	84.49	352.27	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	19.26	45.96	32.31	97.55	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.89	7.17	1.39	17.46	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	1320.83	1310.85	205.66	505.8	2022.31	153
Potas [mg]	10%	4700	328.72	967.39	253.8	1549.91	33
Wapń [mg]	10%	972.22	84.69	78.11	8.1	170.9	18
Fosfor [mg]	10%	580	140.49	159.36	18.9	318.75	54
Magnez [mg]	10%	295.42	76.81	61.86	7.2	145.87	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	3.44	2.26	0.45	6.16	101
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	55.89	17.25	113.82	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	1.41	1.97	0.85	4.24	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.2	0.19	0.05	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.18	0.2	0.03	0.43	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.36	2.7	0.85	5.91	52
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	31.69	10.35	66.44	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.64	0.57	1.4	5.05	170

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2435.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10250.2	100
Białko [g]	10%	47.67	104.8	220
Tłuszcz [g]	10%	49.52	72.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.5	2283
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	348.52	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	123.08	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	17.39	80
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1320.83	1988.46	151
Potas [mg]	10%	4700	1542.46	33
Wapń [mg]	10%	972.22	177.77	19
Fosfor [mg]	10%	580	390.57	67
Magnez [mg]	10%	295.42	112.34	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.21	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	110.95	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.2	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.48	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.5	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	50.32	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.97	167