

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada maja 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-05-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2025-05-21

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. 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.] 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb długi-pszenney zwykły 60.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 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. Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% 4. Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, JOGURT NATURALNY 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 5. Sos pomidorowy rw 40.00g składniki: Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 6. Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Kajzerka osuchowski p 40.00g 5. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 6. 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] 7. 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.] 8. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 10. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-05-22

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 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 60.00g [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. Kasza manna melvit p 40.00g 7. Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 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. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Gotowane podudzie kurczaka rw 170.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Zupa brokułowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Brokuły 31%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 15%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 30.00g 2. Polędwica drobiowa woy p 30.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 3. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 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. Sałotka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 170.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 100.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 3 - Piątek, 2025-05-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Koper włoski herbatol p 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. 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% 8. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 9. Pomidor p 100.00g	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. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 3. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 200.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy rw 50.00g składniki: Koncentrat pomid Żółty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], Seler korzeń P 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, #śmietanka 36% Mu 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, Pieprz czarny MIELONY MC P 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa M. CHEF 190g P 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona]	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek łaciąty ceb. szczypior 50.00g 5. 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.] 6. Chleb długi-pszenny zwykły 55.00g 7. 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% 8. Kajzerka osuchowski p 50.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2025-05-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Dżem wiśniowy prospona p 20.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Golonka królewska p 60.00g 10. Sałata zielona p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier 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. Fasola szparagowa 150.00g 5. Zupa z botwiną niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Botwina 22%, Jaja kL.3 P 13%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 1%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 50.00g 3. 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] 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. Naleśniki z serem twarogowym 2016 130.00g składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. Herbata zielona bifix 5.00g 7. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 60.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-05-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Dżem truskawkowy prospona p 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.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 6. Kiełbasa biała woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Sałata karbowana p 80.00g 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 9. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 170.00g [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. 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% 5. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 3. 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.] 4. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 5. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 6. Herbata miętowa biftix p 5.00g 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-05-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Półdewica drobiowa woy p 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałata lodowa 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. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 3. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kielbasą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Żurek ZAKWAS 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kielbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Łazanki z mięsem rw 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. 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.] 3. Półdewica sopocka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. Sałata 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% 6. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 7. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-05-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 70.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Makaron zacierka aro p 45.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Kiełbasa parówki woy p 120.00g [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.] Butka grahamka nieznamię p 45.00g - Salata zielona p 80.00g 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 drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] - Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	- Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Filet z indyka woy p 30.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Schab z mleczkowa p 30.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g - Dżem wiśniowy proszona p 60.00g [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.] 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] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 100.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 8 - Środa, 2025-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. Pomidor p 90.00g 6. Płatki ryżowe cenos p 40.00g 7. Szynka konserwowa woy p 100.00g 8. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z fasolką szparagową rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, fasolka szparagowa zielona Hortino P 23%, Marchew 11%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 250.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszkanka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazyli Prymat P 0% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 5. Salata zielona z sosem vinegret rw 170.00g 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% 6. Sos pomidorowy rw 50.00g składniki: Koncentrat pomid Złoty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazyli Metro chef 0% [składniki: bazyli suszona]	1. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 2. Kajzerka osuchowski p 50.00g 3. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszkanka herbat czarnych] 4. Salatka z buraka pieczonego i sera białego rw 160.00g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 5. Szynka z pieca woy 20.00g [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.] 6. Polędwica sopocka krawczyk 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenney (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 100.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-05-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 7. Kasza manna melvit p 30.00g 8. Parówki polanki jbb p 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Sałata karbowana p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jagłana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekowita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Ryż biały sonko p 150.00g 6. Sos pomidorowy rw 30.00g składniki: Koncentrat pomid Żółty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 AR0 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 3. Schab na białą krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 6. Sałata z dyni,serabiatego,śłonecznika,sałata karbowana rw 150.00g 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. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 50.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 10 - Piątek, 2025-05-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 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 55.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek 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 szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jagłana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jagłana], 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] 4. Ryba z pieca z warzywami rw 180.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [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.] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 5. Sałata zielona p 80.00g 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 11 - Sobota, 2025-05-31

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek aro 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 4. Herbata zielona bifix 5.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki owsiane górskie p 30.00g 8. Kiełbasa parówkowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 9. Pomidor p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	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. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Kasza manna na rosale rw 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. 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%] 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. 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.] 5. Placki z jabłkiem 2016 130.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 35%, Mąka pszenna typ 500 24%, Jabłko 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Jaja kurze całe 7% 6. 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.] 7. 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.] 8. Sałata zielona p 70.00g 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g 10. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	941.2	746.9	735.3	2423.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3956.7	3143.2	3092.2	10192.2	100
Białko [g]	10%	47.67	59	20.4	21	100.6	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.1	15.5	23.7	71.4	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.1	2.2	8.3	26.7	1940
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	4.8	8.7	6.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	2.6	4	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	24.6	0	305.8	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.38	143.18	112.44	363.01	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.97	50.64	31.18	121.8	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.73	23.78	6.32	36.84	169
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	1320.83	723.03	217.95	698.22	1639.21	125
Potas [mg]	10%	4700	142.41	1737.86	370.67	2250.96	48
Wapń [mg]	10%	972.22	53.12	112.32	29.97	195.43	20
Fosfor [mg]	10%	580	159.76	264.55	103.56	527.88	92
Magnez [mg]	10%	295.42	13.01	100.18	31.77	144.97	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.87	4.4	1.62	7.91	131
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.24	251.8	2.03	261.08	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.08	0.04	1.42	14
witamina E [mg]	30%	8.72	0.67	2.51	2.52	5.71	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.32	0.2	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.39	0.33	0.16	0.9	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.11	5	1.24	6.36	56
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.34	41.33	42.02	87.7	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2	0.6	1.93	4.09	138

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	997.1	666.4	789.9	2453.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4189.6	2808.3	3325.6	10323.5	100
Białko [g]	10%	47.67	39.5	22.9	37.6	100.1	210
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.4	14.4	23.8	74.7	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.9	3.1	9	29	2109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.2	1	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.9	0.6	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	61.9	61.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	130.66	116.97	108.04	355.68	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	50.35	40.49	46.88	137.73	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.65	11.77	3.73	21.16	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.24
Sód [mg]	10%	1320.83	1412.82	156.39	1092.32	2661.54	202
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1054.17	147.49	1263.76	26
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	149.98	19.05	176.59	18
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	199.7	95.32	331.74	56
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	68.01	20.06	98.34	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.92	1.01	4.37	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	759.34	0.51	759.85	139
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0.97	1.24	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	2.81	0.24	3.12	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.24	0.06	0.35	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.25	0.13	0.41	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	2.19	0.59	3.01	26
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	59.72	0.3	60.03	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.92	0.43	3.03	6.65	224

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	884.6	770.4	772.6	2427.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3720.5	3242.7	3254.8	10218.1	100
Białko [g]	10%	47.67	43.1	23.9	22.8	89.9	189
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.5	20	21.6	72.3	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	5.4	9.6	29.8	2166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.8	2.5	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.1	1.5	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.4	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.31	129.93	123.18	363.43	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.38	51.59	33.16	127.15	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.94	12.96	3.32	18.24	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.82
Sód [mg]	10%	1320.83	850.95	552.95	998.92	2402.84	182
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1085.37	493.82	1833	39
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	148.53	24.97	181.6	19
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	219.62	84.21	322.74	56
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	64.1	31.58	102.88	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	4.4	1.34	6.19	101
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	150.39	11.44	179.08	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.05	0.5	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	3.09	0.35	4.3	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.22	0.11	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.36	0.07	0.48	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.52	1.53	4.9	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	54.16	6.86	71.38	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.36	1.53	2.77	6	203

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	760.6	1119.8	560.6	2441.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3205.3	4719.3	2358.6	10283.3	100
Białko [g]	10%	47.67	54	43.2	18.8	116.1	243
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.2	27.3	18.4	65	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.7	8.5	4.6	23.9	1737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9.5	4.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.8	2.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.7	59	122.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	96.27	180.96	80.97	358.21	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.86	33.63	17.62	79.12	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.94	11.57	2.26	20.78	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1320.83	617.58	379.47	480.36	1477.42	112
Potas [mg]	10%	4700	153.4	1222.7	159.4	1535.51	32
Wapń [mg]	10%	972.22	24.21	208.2	79.63	312.04	31
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	301.81	194.1	544.69	93
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	125.66	18.26	159.82	54
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.9	5.24	1.01	7.15	118
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	64.21	41.19	113.21	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0.96	1.58	16
witamina E [mg]	30%	8.72	0.29	1.12	1.52	2.95	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.7	0.08	0.85	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.58	0.34	1	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	4.95	0.46	5.78	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	35.98	0.08	40.74	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.71	1.05	1.33	3.69	124

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	899	926.4	620.9	2446.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3784.5	3909	2610.1	10303.8	100
Białko [g]	10%	47.67	35.9	50.7	21.7	108.4	228
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.7	18	20.9	66.7	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.4	5.9	8.7	29.2	2119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	0.1	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	0.8	0.4	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	128.27	145.74	89.08	363.1	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	48.36	45.63	33.42	127.42	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.73	11.26	5.39	20.39	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	1320.83	1213.56	179.14	792.67	2185.38	166
Potas [mg]	10%	4700	62.1	735.58	294.39	1092.08	23
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	81.96	22.45	111.97	11
Fosfor [mg]	10%	580	75.65	182.97	62.77	321.4	56
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	43.42	20.57	74.26	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.11	1.05	3.6	59
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	44.07	39	83.07	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	1.17	0.48	1.72	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.13	0.12	0.29	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.2	0.1	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	2.66	0.87	3.77	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	22.68	23.4	46.08	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.37	0.49	2.2	5.46	184

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	860.9	852.5	742.1	2455.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3626.2	3604.5	3110.3	10341	100
Białko [g]	10%	47.67	54.1	45.7	19.5	119.4	251
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.7	10.7	32.7	66.2	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.8	2.3	9.1	22.3	1619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.9	12.6	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.9	5.3	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.5	80.8	145.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.44	148.51	95.25	358.21	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.65	59.53	35.16	141.35	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	9.14	10.6	5.93	25.69	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.99
Sód [mg]	10%	1320.83	992.16	642.55	596.65	2231.36	169
Potas [mg]	10%	4700	153.4	1421.07	418.66	1993.14	42
Wapń [mg]	10%	972.22	24.21	151.34	48.31	223.87	23
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	439.74	140.95	629.47	108
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	95.76	36	147.65	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.9	2.64	1.55	5.1	85
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	50.84	61.92	120.57	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0.38	0.39	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.29	2.1	4.37	6.77	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.29	0.11	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.43	0.2	0.72	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	14.97	1.13	16.47	145
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	30.5	6.6	41.79	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.75	1.78	1.65	5.57	187

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1209.9	538.8	673	2421.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	5077.4	2272	2836.1	10185.7	100
Białko [g]	10%	47.67	46.6	15.3	29.7	91.8	193
Tłuszcz [g]	10%	49.52	48.8	11.2	18.3	78.4	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	21.6	2.2	11.3	35.1	2548
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	2.4	0.1	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	1.5	0.3	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	149.65	98.04	98.43	346.13	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.29	35.35	42.78	125.43	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.63	7.87	2.63	18.14	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	1320.83	1466.5	82.72	6978.43	8527.66	645
Potas [mg]	10%	4700	250.92	904.95	64.72	1220.59	25
Wapń [mg]	10%	972.22	34.56	53.34	8.4	96.31	10
Fosfor [mg]	10%	580	129.19	132.37	37.17	298.74	51
Magnez [mg]	10%	295.42	43.06	45.11	10.44	98.62	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.86	1.73	0.44	4.05	67
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	70.4	0.86	79.07	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.3	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.57	1.81	0.06	2.45	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.16	0.17	0.04	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.14	0.02	0.29	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.96	2.37	0.23	4.56	40
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	28.7	0.51	33.89	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.07	0.22	19.38	21.31	717

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	891.6	817.7	711.1	2420.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3756	3449.9	2995.3	10201.3	100
Białko [g]	10%	47.67	45.2	31.1	39.8	116.2	243
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.4	13.9	19.6	58	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.2	3.8	8.6	22.6	1643
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.7	0.7	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.8	0.9	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.6	0	5.6	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.33	149.92	96.54	371.79	85
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.09	71.27	20.11	138.49	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.51	15.99	5.34	26.86	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.07
Sód [mg]	10%	1320.83	433706.58	416.29	981.2	435104.08	32942
Potas [mg]	10%	4700	290.52	1146.56	516.73	1953.82	41
Wapń [mg]	10%	972.22	14.85	108.49	62.13	185.47	19
Fosfor [mg]	10%	580	53.73	189.08	85.41	328.23	57
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	68.09	37.26	122.1	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	2.77	2.87	6.47	107
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	66.2	9.88	91.61	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.05	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	2.16	0.36	3.36	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.23	0.1	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.27	0.1	0.43	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.99	3.11	1	5.11	45
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	38.04	5.93	53.29	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.74	1.15	2.72	1087.76	36602

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	820.5	1144.5	468	2433.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3440.5	4838.2	1966.2	10245	100
Białko [g]	10%	47.67	33.1	50.9	24	108	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.8	17.5	16.6	70.1	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	6.2	8.5	31.2	2267
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.6	0.1	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.3	0.3	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.4	0	58.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	93.29	199.75	57.55	350.6	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.8	40.23	9.35	77.38	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.1	8.18	4.2	16.49	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	1320.83	1047.15	170.6	827.06	2044.81	155
Potas [mg]	10%	4700	73.35	1304.24	230.01	1607.6	35
Wapń [mg]	10%	972.22	8.82	91.33	49.25	149.4	15
Fosfor [mg]	10%	580	34.38	382.18	58.33	474.9	82
Magnez [mg]	10%	295.42	9.81	85.73	17.69	113.24	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.27	0.88	3.59	59
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.84	75.74	6.64	87.23	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.1	1.99	0.55	2.65	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.25	0.06	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.31	0.09	0.43	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	14.08	0.48	14.77	130
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.9	45.44	3.98	52.33	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.9	0.47	2.29	5.11	172

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	870.6	773.7	772.8	2417.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3661.4	3258.5	3254.5	10174.5	100
Białko [g]	10%	47.67	44.7	39.1	30.4	114.3	240
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.9	18.3	22.4	68.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.3	2.5	10.5	28.4	2060
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6	0.7	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	3.5	0.9	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.4	0	12.4	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.19	119.89	114.49	348.58	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.11	45.98	37.27	132.37	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.03	13.97	4.36	26.37	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	1320.83	1078.96	282.25	629.59	1990.81	151
Potas [mg]	10%	4700	56.92	1020.08	205.55	1282.57	27
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	134.93	31.32	173.18	18
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	184.93	83.02	301.62	52
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	62.41	24.43	96.25	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	2.34	1.38	4.11	69
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	57.12	7.8	64.92	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	3.53	0.56	4.15	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.18	0.11	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.22	0.11	0.35	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	2.53	0.71	3.45	30
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	30.61	4.68	35.29	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.99	0.78	1.74	4.97	168

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Sobota), 2025-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	868.9	772.9	771	2412.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3639.9	3259.7	3239.4	10139.1	100
Białko [g]	10%	47.67	33.9	39.3	23.8	97.1	204
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.6	16.9	29.1	85.7	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.4	6	7.6	31.1	2261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.1	8.1	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2	4.3	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	32.5	72.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	97.66	119.91	104.52	322.1	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.88	38.59	31.1	105.58	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.05	8.35	2.47	17.87	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	1320.83	1011.1	167.94	496.5	1675.55	128
Potas [mg]	10%	4700	259.96	782.74	219.91	1262.62	28
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	90.33	73.76	177.51	18
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	252.5	85.73	387.02	67
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	54.66	15.11	84.94	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	2.58	1.04	4.38	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	56.42	34.62	104.84	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.82	1.11	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	1.14	3.17	5.06	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.18	0.07	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.2	0.17	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	2.89	0.46	4.24	37
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	22.17	5.56	36.02	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.8	0.46	1.37	4.18	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2432.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10237.1	100
Białko [g]	10%	47.67	105.6	222
Tłuszcz [g]	10%	49.52	70.6	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	28.1	2043
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	354.62	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	119.44	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	22.62	104
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	57
Sód [mg]	10%	1320.83	41994.6	3180
Potas [mg]	10%	4700	1572.33	33
Wapń [mg]	10%	972.22	180.31	18
Fosfor [mg]	10%	580	406.22	70
Magnez [mg]	10%	295.42	113	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.17	85
Witamina A [µg]	25%	546.94	176.78	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.72	3.84	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.52	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.58	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	50.78	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	104.98	3533