

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

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
Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb długi-pszenny zwykły 55.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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%	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki średnio 150.00g - Barszcz ukraiński z fasolą rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% - Pieczarki duszone z cebulą rw 110.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kopytka 2016 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% - Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9%	- Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Kajzerka osuchowski p 40.00g Młoda kapusta w cząstki rw kopia 120.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło ekstra 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 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] 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 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.]

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. Chleb razowy nieznamięt p 60.00g 4. Twaróg półtłusty miód p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Kasza manna melvit p 35.00g 8. Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszeny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 9. Sałata karbowana p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. 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%] 5. Serek łaciąty łosoś 50.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Sałotka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 150.00g 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%

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 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. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Koper włoski herbapol p 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Kluski lane na mleku rw 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: Mieszaneczka 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. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 220.00g składniki: Mieszaneczka 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% 5. 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%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g 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. 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 80.00g 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. Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Ryż biały sonko p 130.00g 5. Fasola szparagowa 150.00g	1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 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. Naleśniki z serem twarogowym 2016 150.00g 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% 7. Herbata zielona bifix 5.00g

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. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Kiełbasa biała woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Ogórek p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kL.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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%	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. Serek łaciaty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 5. Dżem wiśniowy prospona p 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 8. Herbata miętowa biftix p 5.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-05-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. 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.] 10. Sałata lodowa p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zalewajka - rw 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa P 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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.] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. Sałotka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Krem z gorzycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

- wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa zwyczajna WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], **Chrzan tarty Metro Chef P 2%** [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], **Musztarda stołowa METRO Chef 5KG P 1%**, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, **Liść laurowy ARO P 0%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%**
3. **Surówka z pekinki, szwedzkiej, jabłka , kopru rw 150.00g** składniki: Kapusta pekińska 57%, **Ogórek konserwowy 14%, Sałatka szwedzka Urbanek P 14%** [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera **gorczycę**)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%
4. **Łazanki z mięsem i kapustą rw 220.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, **makaron łazanki Lubella P 21%** [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, **Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%**
5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-05-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Kiełbasa parówki woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] - Ogórek p 80.00g Bułka grahamka nieznamię p 40.00g	- 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Pieczona noga kurczaka 120.00g składniki: Noga (udo) 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] Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzyńki sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzyńska sułtańska, olej bawełniany] Zupa grochowa 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%	- Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Filet z indyka woy p 15.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 20.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Schab z mleczkowa p 15.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g - Bigos 2016 130.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatką 19%, Kiełbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 8 - Środa, 2025-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. Pomidor p 90.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 8. Szynka konserwowa woy p 100.00g 9. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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 rosołowa 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%, Mieszanaka 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. Ogórek konserwowy urbanek p 150.00g 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Serek łaciąty ceb. szczypior 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 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. Kajzerka osuchowski p 50.00g 7. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 8. Sałatka 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] 9. Szynka z pieca woy 25.00g [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.] 10. Półdewica sopocka krawczyk 20.00g [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]

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-05-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 8. Kasza manna melvit p 30.00g 9. 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] 10. Sałata karbowana p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa 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. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza pęczak jęczmienny aro p 140.00g 5. Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g 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%	1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Serek łaciaty ceb. szczypior 20.00g 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 8. Sałatka z dyni,serabiałego,słonecznika,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%

Dzień: 10 - Piątek, 2025-05-30

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb razowy nieznamiętany p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty miękki p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki orkiszowe szczytowo p 35.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g - Papryka czerwona p 80.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Ryba w panierce z bułki tartej rw 190.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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]	- Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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.] Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] - Dżem wiśniowy proszona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja KL.3 P 100% - Salata zielona p 80.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 11 - Sobota, 2025-05-31

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 5. Herbata zielona bifix 5.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 8. Płatki owsiane górskie p 30.00g 9. 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).] 10. Pomidor p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 3. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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] 5. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb razowy nieznamię p 55.00g 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. Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 40.00g 5. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Placki z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 35%, Mąka pszenna typ 500 24%, Jabłko 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Jaja kurze całe 7% 8. Szyńka 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.] 9. 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.]

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	879.4	951.3	609.2	2440	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3700.2	4006.1	2561.1	10267.5	100
Białko [g]	10%	47.67	55.7	31.1	15.3	102.2	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.9	18.7	20.5	67.2	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.3	2.5	11.3	29.2	2122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	4.8	8.2	2.7	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	5	1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	20.6	23.4	325.3	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	103.58	178.14	93.49	375.23	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.84	53.24	17.1	107.18	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.81	27.29	5.35	37.45	172
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	1320.83	722.67	125.55	925.21	1773.43	135
Potas [mg]	10%	4700	142.41	2353.49	327.22	2823.13	60
Wapń [mg]	10%	972.22	53.12	155.57	79.21	287.91	29
Fosfor [mg]	10%	580	159.76	424.28	97.05	681.1	118
Magnez [mg]	10%	295.42	13.01	124.64	29.5	167.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.87	4.55	1.16	7.6	125
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.24	109.03	38.35	154.62	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	1.49	0.11	2.9	29
witamina E [mg]	30%	8.72	0.67	4.9	1.7	7.28	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.42	0.14	0.61	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.39	0.72	0.1	1.23	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.11	9.38	0.84	10.34	91
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.34	65.15	23.01	92.51	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2	0.34	2.57	4.43	150

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	914.7	886.5	626.2	2427.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3844.9	3725.6	2635.4	10206.1	100
Białko [g]	10%	47.67	40.4	39.9	20.9	101.3	213
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.8	29.7	19.3	81.9	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16	5.5	5.6	27.1	1970
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.4	0.9	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	6.3	0.6	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	102	54.6	156.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.32	119.61	93.87	329.81	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.91	42.03	33.01	112.96	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.82	9.85	3.53	17.22	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.53
Sód [mg]	10%	1320.83	1145.7	239.24	1096.7	2481.64	188
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1479.73	137.44	1679.28	35
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	127.05	17.7	152.31	16
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	401.08	88.42	526.23	90
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	91.64	18.91	120.81	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	3.09	0.94	4.47	73
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	83.44	0.45	83.89	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.6	0.93	1.54	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	4.2	0.22	4.48	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.29	0.06	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.46	0.12	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	5.6	0.55	6.39	56
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	50.06	0.27	50.33	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.18	0.66	3.04	6.2	208

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	786.1	772.6	2443.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3720.5	3314.1	3254.8	10289.5	100
Białko [g]	10%	47.67	43.1	27.9	22.8	93.9	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.5	17.2	21.6	69.4	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	2.6	9.6	27.1	1965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.4	2.5	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.2	1.5	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	111.8	0	111.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.31	135.19	123.18	368.7	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.38	49.05	33.16	124.61	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.94	10.68	3.32	15.96	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	1320.83	850.95	1004.36	998.92	2854.25	216
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1230.89	493.82	1978.52	42
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	117.97	24.97	151.04	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	225.5	84.21	328.61	57
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	70.27	31.58	109.06	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	4.08	1.34	5.87	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	124.55	11.44	153.25	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0.05	0.6	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	2.52	0.35	3.73	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.2	0.11	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.33	0.07	0.44	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.89	1.53	5.28	47
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	33.03	6.86	50.25	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.36	2.78	2.77	7.13	240

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	786.5	1027.2	622.4	2436.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3313.6	4330.7	2618.4	10262.9	100
Białko [g]	10%	47.67	57.1	38.7	24.8	120.6	253
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.6	24.1	20.7	65.6	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.3	7.6	4.9	23.9	1739
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9.5	5.3	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.9	2.8	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.6	68.1	132.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	96.45	168.57	85.24	350.27	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	28.03	35.52	20.01	83.56	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.94	9.78	2.33	19.06	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	1320.83	617.58	208.57	745.2	1571.36	119
Potas [mg]	10%	4700	153.4	1310.69	175.96	1640.06	35
Wapń [mg]	10%	972.22	24.21	142.16	90.92	257.29	26
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	316.28	219.25	584.31	101
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	88.57	19.76	124.22	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.9	3.83	1.11	5.85	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	67.33	47.53	122.67	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	1	1.63	16
witamina E [mg]	30%	8.72	0.29	1.19	1.75	3.24	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.67	0.08	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.47	0.39	0.94	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	5.23	0.5	6.1	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	37.61	0.1	42.39	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.71	0.57	2.07	3.92	133

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	802.4	1019.8	599.4	2421.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3375.3	4293.9	2514.5	10183.8	100
Białko [g]	10%	47.67	36.6	48.8	18.5	104	218
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.7	27.9	24.3	79	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14	6.3	10.2	30.6	2223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	7.9	0.1	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4	0.4	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	105.23	148.75	79.16	333.15	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.93	42.45	21.8	112.19	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.05	11.05	5.26	19.37	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	1320.83	1209.95	226.5	1112.17	2548.63	193
Potas [mg]	10%	4700	152.1	700.54	294.39	1147.04	24
Wapń [mg]	10%	972.22	18.36	80.54	22.45	121.35	12
Fosfor [mg]	10%	580	53.28	192.85	62.77	308.91	53
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	45.45	20.57	82.04	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	2.16	1.05	3.8	62
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	41.16	39	84.96	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.15	3.25	0.48	3.89	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.13	0.12	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.2	0.1	0.36	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	2.69	0.87	3.92	35
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	20.93	23.4	47.21	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.36	0.62	3.08	6.37	215

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	836.3	1113.7	490.7	2440.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3527.1	4682.4	2056.6	10266.3	100
Białko [g]	10%	47.67	54.9	50.1	15.3	120.4	252
Tłuszcz [g]	10%	49.52	18.7	37.8	21	77.6	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10	6.7	7.2	24	1744
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	4	1.2	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2.4	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	89.8	129.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.88	146.67	62.67	325.24	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.82	64.5	5.09	113.41	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.85	7.06	5.3	20.22	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	1320.83	1012.32	3524.71	959.85	5496.89	417
Potas [mg]	10%	4700	153.4	884.35	344.09	1381.85	29
Wapń [mg]	10%	972.22	24.21	91.61	48.25	164.08	16
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	262.22	129.68	440.69	75
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	60.41	30.71	107.01	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.9	1.61	1.46	3.98	66
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	46.97	473.16	527.93	97
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.42	0.42	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.29	1.92	0.67	2.9	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.17	0.09	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.22	0.2	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	9.47	0.88	10.72	94
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	31.61	5.78	42.08	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.81	9.79	2.66	13.74	463

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	987.7	791.3	657.1	2436.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4152.4	3322.2	2757	10231.7	100
Białko [g]	10%	47.67	37.1	34.8	19.8	91.8	193
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.3	28.3	26.9	89.6	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.5	4.9	12	33.5	2432
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	11.7	6.1	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.7	6.6	1.9	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.9	28.4	134.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	135.18	104.79	85.58	325.55	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.65	39.42	31.25	114.33	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.2	11.16	3.81	20.19	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	1320.83	1219.5	223.6	4263.63	5706.74	432
Potas [mg]	10%	4700	229	1576.74	361.66	2167.4	47
Wapń [mg]	10%	972.22	26.37	94.9	36.44	157.72	17
Fosfor [mg]	10%	580	118.98	393.8	122.06	634.84	110
Magnez [mg]	10%	295.42	38.56	96.98	25.31	160.85	55
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.36	3.22	1.43	6.02	100
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	487.21	27.39	519.41	95
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.28	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.39	3.95	0.88	5.23	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.36	0.24	0.75	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.41	0.16	0.65	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.74	5.63	2.02	9.4	83
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	28.81	6.17	37.86	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.38	0.62	11.84	14.26	481

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	793.1	722.4	890.5	2406.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3344	3051.3	3747	10142.5	100
Białko [g]	10%	47.67	43.1	27.8	32.5	103.6	217
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.9	9.6	27.8	57.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.1	3.3	12.2	24.7	1793
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.4	0.8	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.4	0.9	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.6	0	5.6	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.18	137.95	130.48	380.62	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.3	65.02	45.48	148.81	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.01	13.68	6.03	23.73	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.8
Sód [mg]	10%	1320.83	433697.4	847.07	1380.44	435924.92	33004
Potas [mg]	10%	4700	290.52	944.15	527.08	1761.75	37
Wapń [mg]	10%	972.22	14.85	70.8	63.39	149.05	16
Fosfor [mg]	10%	580	53.73	156.17	91.53	301.44	52
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	54.49	38.97	110.21	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	1.74	2.94	5.52	91
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	47.79	9.88	73.2	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.05	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	0.91	0.37	2.12	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.17	0.1	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.15	0.1	0.32	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.99	2.8	1.04	4.85	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	27	5.93	42.24	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.71	2.35	3.83	1089.81	36671

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	809.4	1166.8	466.6	2443	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3398	4900.5	1960.3	10258.9	100
Białko [g]	10%	47.67	34.1	43.9	21.4	99.4	209
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.6	39.1	16.7	88.5	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.8	13.9	7.7	37.4	2717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	12.5	0.1	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	2.7	0.3	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	46.5	0	46.5	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	96.32	169.23	59.58	325.14	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	25.5	41.16	8.36	75.03	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.02	19.1	4.2	26.33	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.28
Sód [mg]	10%	1320.83	1085.4	160.94	1122.26	2368.6	179
Potas [mg]	10%	4700	73.35	1042.8	230.01	1346.16	29
Wapń [mg]	10%	972.22	8.82	99.47	49.25	157.54	16
Fosfor [mg]	10%	580	34.38	243.36	58.33	336.08	58
Magnez [mg]	10%	295.42	9.81	61.59	17.69	89.09	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.67	0.88	3.99	66
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.84	79.71	6.64	91.2	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0	0.49	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.1	2.07	0.55	2.72	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.57	0.06	0.68	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.32	0.09	0.43	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	5.07	0.48	5.76	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.9	47.82	3.98	54.72	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.01	0.44	3.11	5.92	199

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	860.7	865.5	717	2443.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3622.3	3635.6	3016.9	10275	100
Białko [g]	10%	47.67	48.4	46.8	28.5	123.8	260
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.3	30.2	22.8	78.3	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.9	3.6	9.2	27.8	2016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	12.5	0.7	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	6.7	0.9	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.76	106.95	101.38	322.1	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.8	37.21	24.72	107.75	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.07	10.65	4.05	22.79	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.12
Sód [mg]	10%	1320.83	839.34	424.36	1091.65	2355.36	179
Potas [mg]	10%	4700	240.52	810.31	200.38	1251.22	26
Wapń [mg]	10%	972.22	16.29	110.96	30.69	157.94	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.98	156.99	79.96	292.94	51
Magnez [mg]	10%	295.42	17.32	44.45	23.58	85.35	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.82	2.15	1.34	4.32	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	59.24	7.8	153.44	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.04	0.25	2
witamina E [mg]	30%	8.72	1.68	5.2	0.55	7.44	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.14	0.1	0.31	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.22	0.1	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.29	1.86	0.69	3.85	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	29.12	4.68	85.64	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.33	1.17	3.03	5.88	199

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	879.6	689.5	871.5	2440.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3690.3	2907.7	3654.1	10252.2	100
Białko [g]	10%	47.67	34.9	41.9	23.5	100.5	210
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.1	15.7	39.2	91	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.7	5.7	6.6	29.2	2118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.7	9.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.7	4.9	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9.6	37.5	47.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	106.57	98.43	106.98	311.99	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.93	38.65	30.46	108.06	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.86	6.72	1.77	14.36	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.32
Sód [mg]	10%	1320.83	1053.9	121.34	486.12	1661.36	126
Potas [mg]	10%	4700	259.96	667.72	156.33	1084.02	23
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	64.24	67.66	145.31	15
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	228.97	83.66	361.41	61
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	35.4	10.89	61.46	21
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	1.92	0.69	3.37	56
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	38.29	32.07	84.17	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.72	0.84	2.56	25
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	0.82	3.41	4.98	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.1	0.06	0.24	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.58	0.14	0.77	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	5.04	0.38	6.31	55
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	20.13	1.7	30.12	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.92	0.33	1.35	4.15	140

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2434.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10239.7	100
Białko [g]	10%	47.67	105.6	222
Tłuszcz [g]	10%	49.52	76.9	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	28.6	2076
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	104.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	340.71	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	109.81	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	21.52	99
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1320.83	42249.38	3199
Potas [mg]	10%	4700	1660.04	35
Wapń [mg]	10%	972.22	172.87	18
Fosfor [mg]	10%	580	436.05	75
Magnez [mg]	10%	295.42	110.66	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.98	82
Witamina A [µg]	25%	546.94	186.25	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.06	10
witamina E [mg]	30%	8.72	4.37	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.61	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.63	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	52.3	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	105.62	3554