

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-06-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2025-06-11

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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 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. Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 9. 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. Sałata zielona z sosem vinegret rw 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 3. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszanka 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%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Półdewica sopocka woy p 20.00g [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 55.00g 5. Szynka mazowiecka krawczyk p 20.00g 6. 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.] 7. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. Kajzerka osuchowski p 50.00g 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 10. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 5. 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Kasza manna melvit p 35.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata karbowana p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszananka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. Gotowane podudzie kurczaka rw 150.00g 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] 4. Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g składniki: Ryż biały Sonko P 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT P 8%, Seler korzeniowy 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Szyja z indyka 8%, Skrzydło indyka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY P 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CaŁE 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 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. Szynka bukowiecka woy p 20.00g [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 20.00g [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. Zapiekanka makaronowa z warzywami (bez pieczarki) rw 160.00g składniki: Mieszananka warzywna "7" Hortino P 55% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Cebula 15%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 15%, Makaron świderki lubella P 13%, Ser żółty plastry 25 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masło extra 82% MU! P 1% 7. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Kajzerka osuchowski p 50.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Koper włoski herbapol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - 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.] - Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] - Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] - Kompot z jabłek iżż 250.00g Ryba z pieca z warzywami rw 190.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] - Salata zielona p 80.00g - Jaja gotowane rw 80.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% Kajzerka osuchowski p 45.00g - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki ryżowe cenos p 35.00g Golonka królewska p 100.00g - Salata zielona p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa 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% Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 160.00g 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% Karczek gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]	Chleb pszenny zwykły 60.00g Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% Szynka bukowiecka woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Filet królewski krawczyk p 20.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g - Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 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. Sałata lodowa p 80.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. 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. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. 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.] 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 170.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy proszona p 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki owsiane górskie p 30.00g 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] - 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% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 160.00g składniki: Salata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowy 6% 2% Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g - Dżem truskawkowy proszona 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.] Salatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Salata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% Szynka bukowiecka woy p 20.00g [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 ani duda p 20.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Kajzerka osuchowski p 40.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - 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 Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Poledwica drobiowa woy p 80.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Salata karbowana p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% - Ryż biały sonko p 140.00g 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]	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Poledwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 50.00g Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Pomidor p 80.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g 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%

Dzień: 8 - Środa, 2025-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem wiśniowy prospona p 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.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g - Salata zielona p 80.00g Polewka 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.]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmieniennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% Kotlety z ryżu i kalafiora rw 200.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna 6%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata zielona z sosem vinegret rw 150.00g składniki: Salata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 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% Sos koperkowy rw 70.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Szynka bukowicka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polewka 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 prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Salatka 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 Mlekpól 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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. Kasza manna melvit p 30.00g 8. Kiełbaski z serem jbb p 90.00g [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] 9. Sałata karbowana p 80.00g 10. 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. 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% 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 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 gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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] 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 żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 6. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. 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.] 7. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 130.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Pomidor p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki rw 120.00g składniki: Ryż biały 34%, RYBA MIRUNA P 34%, Jaja kL.3 P 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, Butka tarta Osuchowski P 3% 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, gumę guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Pomidorowa z makaronem rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczki P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Dżem truskawkowy proszona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Kajzerka osuchowski p 40.00g 5. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g 6. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 8. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanina herbat czarnych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1049.2	678.8	709.8	2437.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4405.8	2867.8	2995.2	10269	100
Białko [g]	10%	47.67	62.4	30.3	22.3	115.1	242
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.9	7.6	15.1	61.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.3	2.8	8.1	30.3	2198
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	7.4	0	0.8	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.5	0.5	0.9	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	421.7	0	0	421.7	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.16	129.97	123.61	370.75	85
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.94	60.6	38.21	145.76	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	9.63	15.5	5.25	30.4	139
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.01
Sód [mg]	10%	1320.83	779.44	365.71	628.69	1773.85	135
Potas [mg]	10%	4700	372.2	1260.08	384.64	2016.94	43
Wapń [mg]	10%	972.22	104.52	131.6	46.29	282.43	30
Fosfor [mg]	10%	580	291.48	200.95	108.23	600.66	104
Magnez [mg]	10%	295.42	36.26	73.81	35.77	145.84	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	3.74	3.02	1.57	8.34	138
Witamina A [µg]	25%	546.94	18.66	589.15	17.15	624.97	114
Witamina D [µg]	10%	10	1.94	0	0.05	2	20
witamina E [mg]	30%	8.72	1.32	1.91	0.47	3.7	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.25	0.14	0.54	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.68	0.3	0.1	1.09	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.54	3.01	1.26	4.82	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	11.2	61.92	10.29	83.42	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.16	1.01	1.74	4.43	150

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	955.7	743	759.6	2458.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4021.7	3132.1	3205.4	10359.3	100
Białko [g]	10%	47.67	43	28	25.2	96.3	202
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.2	16.8	17	64.2	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.9	4	7.1	26.2	1900
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	4	0.8	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.9	0.9	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.8	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	129.8	124.52	128.07	382.41	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.93	43.61	36.35	126.9	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.24	9.56	3.74	17.54	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.45
Sód [mg]	10%	1320.83	1276.02	168.78	1018.5	2463.3	187
Potas [mg]	10%	4700	62.1	778.16	139.64	979.9	21
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	98.81	41.46	147.83	15
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	180.48	74.3	291.5	50
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	49.06	20.48	79.81	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.39	1.03	3.85	63
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	76.02	1.04	77.07	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.72	1.21	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	1.91	0.36	2.35	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.14	0.09	0.27	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.2	0.05	0.28	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	2.75	0.63	3.62	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	26.72	0.62	27.35	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.54	0.46	2.82	6.15	207

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	897.8	770.9	756.9	2425.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3778.2	3245.6	3187.4	10211.4	100
Białko [g]	10%	47.67	41.5	39.9	31.4	113	237
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.1	19.3	22.8	69.3	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.9	2.6	10.7	27.3	1983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.3	0.5	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.7	0.6	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.4	0	12.4	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.55	115.83	107.47	348.86	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	53.05	39.77	31	123.83	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.61	13.13	2.18	22.92	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	1320.83	1121.94	364.38	784.39	2270.71	172
Potas [mg]	10%	4700	169.2	938.16	143.46	1250.82	27
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	109.48	23.76	200.2	20
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	173.32	46.3	240.51	42
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	53.74	14.17	106.08	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.47	0.94	5.44	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	44.4	7.8	92.88	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	3.76	0.49	5.32	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.17	0.06	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.26	0.08	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	2.43	0.48	3.3	28
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	22.97	4.68	52.06	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.11	1.01	2.17	5.67	191

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	853.2	996.5	590.4	2440.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3592.3	4195.6	2487.2	10275.2	100
Białko [g]	10%	47.67	42.5	34.9	21.9	99.4	208
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26	23.1	16	65.2	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.6	6.9	5.6	25.2	1827
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	8.2	2.2	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.6	1.3	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.2	0	50.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.47	172.98	91.52	377.99	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.13	47.33	35.9	123.36	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.55	21.52	4.13	28.21	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.44
Sód [mg]	10%	1320.83	617.4	242.71	628.26	1488.37	113
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1405.29	302.74	1804.51	38
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	118.5	59	194.78	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	323.29	54.99	393.4	68
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	80.62	22.94	110.04	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.12	0.67	4.29	70
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	54.87	26.18	88.85	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.67	1.18	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.56	1.28	3.08	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.55	0.06	0.64	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.38	0.07	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	5.71	0.76	6.63	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	31.07	15.7	51.46	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.71	0.67	1.74	3.72	125

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	894.6	915	615.7	2425.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3761.2	3858.1	2591	10210.4	100
Białko [g]	10%	47.67	39.9	48.9	22.9	111.8	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.3	20.8	19.1	71.3	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	5.7	7.7	28.4	2061
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.1	0	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.9	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.02	137.55	90	342.59	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.55	41.7	33.34	120.6	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.59	9.49	4.05	17.14	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	1320.83	1359.72	162.11	1056.45	2578.28	195
Potas [mg]	10%	4700	96.48	823.14	303.77	1223.4	26
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	100.28	19.47	137.03	14
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	149.92	34.07	232.49	40
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	47.77	13.49	67.74	23
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.44	0.82	4.76	78
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	53.53	51	112.33	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.73	0.55	2.52	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.1	0.1	0.24	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.18	0.1	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.5	0.84	3.5	30
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	28.35	30.6	63.63	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.77	0.45	2.93	6.44	217

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	959.5	733.3	744.9	2437.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4027.9	3092	3138.5	10258.5	100
Białko [g]	10%	47.67	41.4	37.7	29.2	108.4	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.7	15.8	20.9	74.5	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.1	2.5	8.2	27.9	2025
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.1	4.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.9	2.7	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.34	114.66	110.94	341.95	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	50.38	40.74	37.53	128.66	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.65	9.56	2.28	17.5	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	1320.83	1410.66	190.48	727.74	2328.88	176
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1310.15	144.44	1551.08	33
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	181.72	25.09	224.09	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	197.27	43.94	256.33	45
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	105.45	13.76	125.7	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.55	0.92	5.99	98
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	93.97	9.99	111.77	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	3.03	1.96	5.24	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.31	0.06	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.37	0.08	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	3.24	0.44	3.84	34
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	56.38	5.99	67.06	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.91	0.52	2.02	5.82	196

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	872.3	1068	510.3	2450.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3674	4504.2	2144.5	10322.8	101
Białko [g]	10%	47.67	56.2	41.6	20.1	118	247
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.5	24.5	18.6	67.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.2	8.5	9.1	28.9	2097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	9.1	1.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.6	0.8	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.3	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.24	174.22	66.9	350.37	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.83	33.39	8.95	87.18	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.37	8.21	2.59	16.17	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.67
Sód [mg]	10%	1320.83	1202.8	192.42	583.98	1979.22	150
Potas [mg]	10%	4700	0	1194.95	565.01	1759.96	37
Wapń [mg]	10%	972.22	0	90.66	21.93	112.59	11
Fosfor [mg]	10%	580	0	286.36	55.93	342.3	59
Magnez [mg]	10%	295.42	0	72.17	24.7	96.87	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.94	1.06	4	65
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	569.38	24.13	593.52	108
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.58	0.74	2.32	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.62	0.09	0.72	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.39	0.06	0.46	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	4.79	1.63	6.42	56
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	49.12	14.48	63.6	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.34	0.53	1.62	4.94	166

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	855.4	962.5	643.7	2461.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3603.7	4034	2710.3	10348.2	101
Białko [g]	10%	47.67	53.1	24	24.4	101.7	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.7	35.3	19.8	77.9	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.8	6.8	8.7	26.4	1915
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.4	0.8	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	5.9	0.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	103	61.9	165	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.56	149.6	92.49	354.67	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.74	54.11	33.15	133.02	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.39	25.03	1.35	32.78	150
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	1320.83	1013.94	276.88	624	1914.83	145
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1520.05	85.39	1701.93	36
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	130.36	11.49	159.13	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	260.06	58.6	333.79	58
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	85.23	9.8	101.52	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.85	0.57	5.93	98
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	161.94	0.51	170.25	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0.29	0.72	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	4.7	0.18	5.13	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.35	0.02	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.45	0.1	0.62	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	3.93	0.36	4.45	39
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	66.73	0.3	71.72	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.81	0.76	1.73	4.78	160

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	913.8	899.8	620.4	2434.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3839.9	3796.3	2609	10245.3	100
Białko [g]	10%	47.67	38.3	50.1	20	108.5	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.3	17.8	21.2	73.4	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.9	5.8	13.3	35.2	2551
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.8	2.2	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.8	0.2	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	27	52.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.13	140.29	88.64	343.08	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.21	43.39	29.93	117.54	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.37	11.38	2.83	16.59	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.17
Sód [mg]	10%	1320.83	1303.92	192.23	522	2018.15	154
Potas [mg]	10%	4700	0	754.81	202.5	957.31	20
Wapń [mg]	10%	972.22	0	87.34	14.85	102.19	11
Fosfor [mg]	10%	580	0	189.71	32.4	222.11	39
Magnez [mg]	10%	295.42	0	45.89	12.15	58.04	20
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.13	0.67	2.8	46
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	44.37	28.91	73.29	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.09	0.3	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.21	0.27	1.48	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.13	0.06	0.19	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.21	0.07	0.28	29
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	2.79	0.36	3.16	28
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	22.86	17.34	40.2	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.62	0.53	1.45	5.04	170

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	871.3	931	632	2434.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3654.5	3931.1	2667.3	10253	100
Białko [g]	10%	47.67	37.2	40	20.2	97.5	204
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.7	17.1	13.6	66.5	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.9	3.6	8.1	29.8	2161
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	6.4	2.6	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.3	3.8	0.5	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	365.5	23.5	0	389	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.06	158.26	108.93	371.25	85
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.17	39.84	28.13	109.15	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.73	8.52	3.58	19.83	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.99
Sód [mg]	10%	1320.83	698.97	812.11	456.39	1967.48	149
Potas [mg]	10%	4700	445.1	561.36	219.81	1226.28	26
Wapń [mg]	10%	972.22	82.47	79.17	11.07	172.72	17
Fosfor [mg]	10%	580	256.47	186.59	39.67	482.74	83
Magnez [mg]	10%	295.42	32.08	41.39	10.82	84.3	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	3.19	2.66	0.79	6.65	110
Witamina A [µg]	25%	546.94	23.21	50.26	4.42	77.91	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	0.18	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	2.83	0.73	5.19	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.13	0.07	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.57	0.22	0.05	0.84	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.03	2.32	0.5	3.87	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	13.93	26.75	6.11	46.79	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.94	2.25	1.26	4.91	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2440.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10275.3	100
Białko [g]	10%	47.67	107	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	69.2	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	28.5	2072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	120.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	358.39	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	121.6	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	21.91	101
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	57
Sód [mg]	10%	1320.83	2078.31	158
Potas [mg]	10%	4700	1447.21	31
Wapń [mg]	10%	972.22	173.3	18
Fosfor [mg]	10%	580	339.58	59
Magnez [mg]	10%	295.42	97.59	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.21	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	202.28	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.83	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.63	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.4	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	4.36	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	56.73	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	5.19	175