

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

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
Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata minotka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g - Dżem truskawkowy prospona p 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% - Ogórek 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 drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś kartowy drobna ARO P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, 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% Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 200.00g składniki: Kapusta KISZONA P 49%, makaron łazanki Lubella P 39% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Pieczarka uprawna świeża P 10%, natka pietruszki 25 0%, Masło extra 82% MU! P 0%, Cebula P 0%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 0% [składniki: olej rzepakowy 100%], Liść laurowy ARO P 0%, Ziele angielskie całe Aro P 0%, Sól Kujawska P 0% [składniki: sól NaCl - 98%, substancja wzbogacająca: KIO3 - jodan potasu, substancja przeciwbrylająca - E 536, 100 g soli zawiera 3,9 ± 1,3 mg jodanu potasu], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 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% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	- Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g - Szynka mazowiecka krawczyk p 15.00g Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - 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.] - Salatka 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% Kajzerka osuchowski p 45.00g

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 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 7. Kasza manna melvit p 30.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 80.00g [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: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pieczone podudzie kurczaka rw 120.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, JOGURT NATURALNY 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 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. 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 estyfikowane 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. Dżem wiśniowy prospona p 45.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. 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] 6. Półdzwica 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.] 7. Zapiekanka makaronowa z warzywami (bez pieczarki) rw 150.00g składniki: Mieszaneczka 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%

Dzień: 3 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Koper włoski herbapol p 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 6. 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.] 7. Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. Papryka czerwona p 80.00g	1. 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] 2. Ryba w panierce z bułki tartej rw 190.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot z jabłek iżz 250.00g	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. 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.] 7. Sałata zielona p 80.00g 8. Jaja gotowane rw 80.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 9. Kajzerka osuchowski p 45.00g 10. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 4 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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 30.00g Golonka królewska p 100.00g - Ogórek p 80.00g	- 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% 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% Karczek duszony w warzywach rw 140.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza pęczak apetyt 5kg p 150.00g 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%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Szynka bukowecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Filet królewski krawczyk p 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Salatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek P 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanaka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. 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).] 9. Rzodkiewka p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. 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. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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] 5. 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.] 6. 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.] 7. Serek łaciąty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minutki 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 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	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], 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.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 150.00g składniki: Salata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g - Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Salatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Sałata 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 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] Półdewica ani dudu p 15.00g Serek łaciasty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. 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.] 9. Papryka czerwona 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 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% 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 140.00g 5. 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]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. 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.] 6. 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.] 7. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g 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
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Twarożek z rzodkiewką rw 120.00g składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW 87%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g 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% 3. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% 5. Kotlety z kaszy gryczanej rw 120.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% 6. Pieczarki duszone z cebulą rw 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. 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] 6. 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.] 7. Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Sałatka 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 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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatol 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Kasza manna melvit p 30.00g 9. 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] 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. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g 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% 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 1L 18% 25 21%, Koper ogrodowy 2%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Szynka bukowiecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Serek łąciaty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Bigos z białej kapusty rw 160.00g składniki: Kapusta biała 68%, kielbasa zwyczajna WOY P 17% [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).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoistaw 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. Dżem truskawkowy prospona p 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 7. 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.] 8. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 9. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 10. Pomidor 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. 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 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Serek łaciasty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 5. 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.] 6. Salatka z ogórkiem,rzodkiew,groszkiem,jabłkiem rw 150.00g składniki: Ogórek P 25%, groszek konserwowy 400g HELCOM P 25%, Jabłko 17%, jogurt naturalny figand 1L P 13%, Rzodkiewka P 8%, Szczypiorek P 5% [składniki: szczypiorek], Majonez Kielecki P 3% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)], Musztarda kielecka delikatesowa P 2% [składniki:], Pieprz czarny mielony 50g Prymat P 1% 7. Kajzerka osuchowski p 45.00g

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	873.1	879.3	713.1	2465.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3669	3716.4	3000.7	10386.1	101
Białko [g]	10%	47.67	55.8	35.9	18.5	110.3	231
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.6	11.9	22	64.6	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.6	4.3	12.3	33.3	2414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	5.9	0.7	0.7	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.2	0.8	0.8	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	7.5	0	345	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	96.65	163.08	112.53	372.27	85
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.82	61.6	32.44	121.87	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.57	12.13	4.92	23.62	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.65
Sód [mg]	10%	1320.83	744.19	534.38	898.02	2176.59	164
Potas [mg]	10%	4700	317.82	1246.98	374.25	1939.06	42
Wapń [mg]	10%	972.22	81.47	118.1	44.94	244.53	25
Fosfor [mg]	10%	580	241.93	210.83	101.7	554.47	96
Magnez [mg]	10%	295.42	30.78	67.64	34.06	132.49	45
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.79	2.97	1.49	7.25	120
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.49	72.68	17.15	103.33	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.39	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	8.72	0.96	1.07	0.43	2.47	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.22	0.13	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.52	0.37	0.1	1.01	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.47	3.71	1.2	5.39	48
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.09	41.38	10.29	59.77	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.06	1.48	2.49	5.44	184

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	810.8	1089	538.8	2438.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3410.8	4559.9	2271.6	10242.4	100
Białko [g]	10%	47.67	38.1	31.2	14.8	84.2	177
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.8	51.4	13.6	91.9	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.7	11	5	29.8	2164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.4	0.1	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	7.4	0.3	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.8	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	105.82	129.59	90.27	325.69	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.72	41.32	31	108.04	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.34	8.6	2.46	14.41	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	1320.83	1059.48	193.75	924.3	2177.54	165
Potas [mg]	10%	4700	51.75	695.19	75.51	822.45	18
Wapń [mg]	10%	972.22	6.3	93.94	31.33	131.58	14
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	209.15	33.34	273.09	47
Magnez [mg]	10%	295.42	8.55	53.74	10.12	72.41	24
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	2.35	0.45	3.17	53
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	221.89	0.98	222.87	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.82	0.67	2.5	25
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	5.37	0.07	5.49	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.15	0.04	0.23	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.21	0.02	0.25	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.19	3.14	0.22	3.56	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	33.84	0.58	34.43	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.94	0.53	2.56	5.44	183

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	804.2	874.9	745.2	2424.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3386.1	3674.3	3138.6	10199.1	100
Białko [g]	10%	47.67	40.9	45.8	27.7	114.4	240
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.1	30.4	22.2	75.7	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.2	3.7	9.3	26.3	1909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	7	0.6	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.17	110.73	109.67	331.58	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.68	34.29	29.58	100.56	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6	12.52	2.18	20.7	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	1320.83	1099.8	454.72	1080.67	2635.19	199
Potas [mg]	10%	4700	183.6	913.05	143.46	1240.11	26
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	107.86	23.76	140.98	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	160.63	46.3	229.25	40
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	44.47	14.17	66.56	23
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.23	0.94	3.61	60
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	47.18	7.8	141.38	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.04	0.25	2
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	5.57	0.49	7.69	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.15	0.06	0.24	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.24	0.08	0.41	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	1.97	0.48	3.54	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	22.76	4.68	79.28	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.05	1.26	3	6.58	222

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	800.3	964.7	654.4	2419.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3373.9	4060.8	2754.2	10188.9	100
Białko [g]	10%	47.67	42	40.8	26.3	109.1	229
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.8	21.5	20.9	64.4	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.8	6.8	9.4	28.1	2042
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	8.2	0.9	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.6	0.6	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.3	27.5	77.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.13	164.18	91.22	364.53	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.54	49.07	33.77	120.39	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.61	24.8	2.18	27.6	127
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	1320.83	614.88	248.51	971.72	1835.11	140
Potas [mg]	10%	4700	90	1328.05	335.33	1753.38	37
Wapń [mg]	10%	972.22	10.8	110.24	13.37	134.42	13
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	307.8	146.47	470.83	81
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	75.57	26.23	107.56	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.14	2.92	0.52	3.59	59
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	48.23	27.53	80.56	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.67	1.18	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.08	1.29	0.95	2.33	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.53	0.06	0.62	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.36	0.11	0.5	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.12	5.37	6.32	11.83	104
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	27.09	16.51	46.49	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.7	0.69	2.69	4.58	155

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	849.8	1046	526.4	2422.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3576.3	4401.5	2206.2	10184.1	100
Białko [g]	10%	47.67	40.3	49	19.2	108.6	228
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.3	31.4	23.5	82.3	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.1	6.4	10.6	31.2	2263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	10.2	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.2	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.14	146.23	60.98	319.36	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.89	40.85	5.45	84.2	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.01	9.23	3.3	15.55	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	1320.83	1384.92	200.57	1310.48	2895.97	219
Potas [mg]	10%	4700	169.92	774.48	268.03	1212.44	26
Wapń [mg]	10%	972.22	20.88	94.19	17.18	132.25	14
Fosfor [mg]	10%	580	47.05	154	30.06	231.12	40
Magnez [mg]	10%	295.42	5.04	47.65	11.9	64.6	22
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	3.48	0.72	4.79	78
Witamina A [µg]	25%	546.94	12.36	50.56	45	107.92	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0	3.78	0.48	4.27	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.1	0.09	0.21	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.01	0.17	0.09	0.28	29
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.17	2.41	0.74	3.34	30
Witamina C [mg]	55%	65.42	7.41	26.57	26.99	60.99	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.84	0.55	3.64	7.23	244

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	901.2	851.8	684.2	2437.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3786.1	3587.4	2873.8	10247.4	100
Białko [g]	10%	47.67	41.7	45.1	23	109.9	231
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.6	23.1	26.8	83.6	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.3	4.2	12.2	32.8	2379
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.7	4.1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	2.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.93	119.72	88.35	318.02	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.12	41.07	31.6	114.8	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.29	7.99	1.51	13.8	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	1320.83	1409.76	346.93	889.74	2646.43	200
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1071.21	102.68	1270.37	27
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	113.79	19.33	150.41	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	162.34	16.22	193.68	34
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	83.46	6.92	96.87	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.25	0.53	4.28	70
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	69.97	9.99	87.77	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	2.88	1.73	4.86	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.23	0.03	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.26	0.06	0.39	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.93	0.15	3.23	28
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	41.98	5.99	52.66	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.91	0.96	2.47	6.61	223

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	869.5	1068	520.4	2457.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3666.3	4504.2	2186.7	10357.3	101
Białko [g]	10%	47.67	57.2	41.6	17.7	116.5	244
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.1	24.5	19.1	64.9	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.6	8.5	8.3	27.5	1998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	9.1	1.7	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	1.6	0.9	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.3	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.24	174.22	70.23	359.7	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.62	33.39	6.3	85.31	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.62	8.21	1.98	15.82	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.22
Sód [mg]	10%	1320.83	1247.04	192.42	870.9	2310.37	175
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1194.95	417.17	1795.73	38
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	90.66	17.67	117.69	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	286.36	47.01	355.69	61
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	72.17	21.82	101.91	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.94	0.8	4.18	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	569.38	11.76	667.55	122
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	1.58	0.07	3.27	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.62	0.06	0.71	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.39	0.04	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	4.79	1.09	6.97	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	49.12	7.06	108.02	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.46	0.53	2.41	5.77	194

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	831.9	1045.8	564	2441.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3508.9	4389.1	2364.1	10262.2	100
Białko [g]	10%	47.67	55.8	34.2	19.5	109.6	230
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.5	34.8	25.9	80.4	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.2	4.1	12.6	29	2105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	16.6	0.7	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	9	0.2	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	54.6	117.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.25	161.09	63.45	334.79	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.6	53.3	5.28	102.19	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.44	24.47	0.91	29.83	136
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	1320.83	841.6	144.53	947.12	1933.27	147
Potas [mg]	10%	4700	33.62	1457.83	75.34	1566.8	34
Wapń [mg]	10%	972.22	5.68	157.5	10.14	173.32	18
Fosfor [mg]	10%	580	3.45	320.07	51.7	375.23	65
Magnez [mg]	10%	295.42	1.43	79.37	8.65	89.45	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.12	3.68	0.51	4.32	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	2.81	122.14	0.45	125.41	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.56	0.26	1.82	19
witamina E [mg]	30%	8.72	0.03	7.77	0.16	7.97	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.25	0.01	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.66	0.09	0.76	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.03	6.19	0.32	6.55	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	1.69	51.59	0.27	53.55	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.33	0.4	2.63	4.83	163

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	867.5	1039.7	539.6	2446.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3648.7	4373	2265.3	10287	101
Białko [g]	10%	47.67	39	49.9	19.4	108.4	228
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.2	33.8	21.2	85.4	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.1	9.5	10.4	35.1	2549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	8.4	1	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.2	0.6	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.17	137.28	69.08	316.54	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.98	33.38	17.81	87.18	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.99	7.1	2.88	10.98	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1320.83	1324.08	166.81	929.37	2420.27	183
Potas [mg]	10%	4700	0	528.78	237.55	766.34	16
Wapń [mg]	10%	972.22	0	62.62	68.51	131.14	13
Fosfor [mg]	10%	580	0	158.5	33.95	192.45	33
Magnez [mg]	10%	295.42	0	37.55	13.67	51.23	18
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	1.93	0.35	2.28	38
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	41.43	39.69	81.12	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0	3.18	1.66	4.84	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.11	0.06	0.18	19
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.16	0.05	0.22	23
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	2.2	0.35	2.55	22
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	21.09	23.81	44.91	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.67	0.46	2.58	6.05	203

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	855.3	931	648.9	2435.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3592.8	3931.1	2731.3	10255.3	100
Białko [g]	10%	47.67	37.6	40	17.7	95.4	200
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.2	17.1	20.4	68.8	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.7	3.6	10.1	30.5	2216
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	5.9	2.6	0.5	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.2	3.8	0.5	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	23.5	0	360.9	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.17	158.26	99.47	366.91	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.92	39.84	24.7	103.47	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.63	8.52	1.92	17.07	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	1320.83	752.11	812.11	3526.38	5090.61	385
Potas [mg]	10%	4700	430.86	561.36	146.69	1138.93	24
Wapń [mg]	10%	972.22	77.15	79.17	15.78	172.11	18
Fosfor [mg]	10%	580	240.49	186.59	43.21	470.3	80
Magnez [mg]	10%	295.42	30.78	41.39	11.89	84.07	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	3	2.66	0.67	6.34	104
Witamina A [µg]	25%	546.94	22.49	50.26	5.95	78.71	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.18	0.04	1.79	18
witamina E [mg]	30%	8.72	1.55	2.83	0.38	4.77	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.13	0.05	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	0.22	0.04	0.79	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.02	2.32	0.45	3.8	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	13.49	26.75	3.57	43.82	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.08	2.25	9.79	12.72	428

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2439	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10261	100
Białko [g]	10%	47.67	106.7	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	76.2	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	30.4	2204
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	340.94	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	102.8	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	18.94	87
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1320.83	2612.14	198
Potas [mg]	10%	4700	1350.56	29
Wapń [mg]	10%	972.22	152.84	16
Fosfor [mg]	10%	580	334.61	58
Magnez [mg]	10%	295.42	86.72	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.38	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	169.66	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	11
witamina E [mg]	30%	8.72	4.8	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	5.08	45
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.39	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	6.53	220