

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-06-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2025-06-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbatka minotka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Ogórek p 80.00g 9. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 10. Parówki kajtusie woy 25 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).]	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8% , KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13% , Kajzerki 13% , Bułka tarta 11% , Jaja kurze całe 9% , Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46% , Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Herbatka minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Półdewica sopocka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 5. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 6. Szynka nie ze wsi p 15.00g 7. Serek śmietankowy mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. 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.] 9. Płacki z płatków owsianych i marchwi rw 130.00g składniki: Marchew P 49%, Jaja kurze całe 19% , Płatki owsiane 15% , Mąka pszenna pełnoziarnista S 11%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Cynamon mielony 0%

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-06-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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 55.00g 7. Papryka czerwona p 80.00g 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. Płatki kukurydziane m.ch 1 kg p 30.00g	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 flaki rw 300.00g składniki: Flaki wołowe P 59% [składniki: Flaki wołowe], Cebula 24%, Pietruszka korzeń 9%, Marchew 6%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynekami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzyнки sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]	1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 4. Kajzerka osuchowski p 45.00g 5. 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.] 6. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 7. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. 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] 9. Półdewica ani duda p 15.00g 10. Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 65.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbatol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Salata lodowa p 80.00g Paszтет indykpol p 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] - Płatki żytnie szczytno p 35.00g [składniki: Płatki żytnie] Kajzerka osuchowski p 50.00g - 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.]	- 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% Łazanki z mięsem i kapustą rw 240.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Surówka z pekinki, szwedzkiej, jabłka , kopru rw 170.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Sałatka szwedzka Urbanek P 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszaneczka przypraw (zawiera gorczyce)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Żurek ZAKWAS 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g 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% Poledwica ani duda p 15.00g - 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.] - 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.]

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-06-24

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Dżem wiśniowy prospona p 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.] Kasza manna melvit p 35.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Kiełbasa parówki woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] - Papryka czerwona p 80.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa szpinakowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki]	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 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 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]

10. Bułka grahamka nieznamię p 45.00g	5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	6. Kaszanka woy p 15.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Paszтетowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. Czarne woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 9. Salceson włoski woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonke niejadanej.] 10. Pomidor p 80.00g 11. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 12. Dżem z czarnych porzeczek aro 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]
---	---	---

Dzień: 5 - Środa, 2025-06-25

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Płatki ryżowe cenos p 30.00g Szynka konserwowa woy p 80.00g - Pomidor p 80.00g	- 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 z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% Łowicz 25 2% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 200.00g składniki: Mieszaneczka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stośław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy rw 50.00g składniki: Koncentrat pomid Żółty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] - Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Serek łaciąty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Bigos z białej kapusty rw 150.00g 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 Stośław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] - Parówki polanki jbb p 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] - Salata karbowana p 70.00g	- 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 kalafiorowa rw 280.00g 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% Ryż brązowy apetyt p 140.00g Surówka z selerów. jabłek i marchwi 2016 150.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 4% 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]	Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g Salatka z buraka pieczonego i sera białego rw 130.00g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 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] Polędwica ani dudu p 15.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona p 30.00g [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.]

Dzień: 7 - Piątek, 2025-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. 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.] 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 orkiszowe szczytno p 35.00g 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. Rzodkiewka 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 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. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Mleko zsiadłe krasnystaw 160.00g 5. Sałata zielona p 80.00g 6. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kL.3 P 100%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 60.00g 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. 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. 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.] 8. Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 9. Sałatka 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% 10. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2025-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Pomidor p 90.00g Płatki owsiane górskie p 30.00g Kiełbasa parówkowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).]	- 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], 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% - Szab duszony rw 130.00g składniki: Szab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanaka 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] 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.] Serek łąciaty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Naleśniki z serem twarogowym 2016 160.00g składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Rzodkiewka p 80.00g - 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.]

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-06-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 30.00g [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 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. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g 9. Kiełbasa biała woy p 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Ogórek p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa porowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlepol 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 4. Karczek pieczony rw 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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.] 5. Półdewica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 8. 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.]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja
Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g Pasztet indykpol p 80.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt sелera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] - Pomidor p 80.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 2%, Boczek z Mleczkowa P 2% [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%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wieprzowy rw 200.00g składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] - Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Salatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna rw 150.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Cytryna 6%, Musztarda francuska Kamis P 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Twaróg półtłusty Michów P 6% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	899.8	807.8	736.8	2444.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3779.7	3400.4	3097.1	10277.4	100
Białko [g]	10%	47.67	33.8	36.1	18.6	88.7	186
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.4	21.6	24.7	80.8	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	6.5	13.9	36.8	2672
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	7.9	1.5	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	2	1.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.1	79.9	171	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.98	122.85	113.24	351.08	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.68	44.48	37.35	124.52	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.79	11.69	6.71	21.2	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	1320.83	1049.22	342.54	818.91	2210.67	167
Potas [mg]	10%	4700	146.92	1151.71	316.92	1615.56	35
Wapń [mg]	10%	972.22	17.73	110.74	48.63	177.11	18
Fosfor [mg]	10%	580	50.22	433.31	175.63	659.17	114
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	71.44	44.39	131	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	3.65	1.87	6.07	100
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	42.99	1.65	49.45	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.33	0.37	2.71	27
witamina E [mg]	30%	8.72	0.14	1.48	0.66	2.29	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.48	0.15	0.7	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.87	0.19	1.11	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.33	7.62	0.61	8.57	75
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	22.96	0.99	26.83	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.91	0.95	2.27	5.52	186

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	851.1	850.9	740.7	2442.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3580.3	3560.1	3116.4	10256.9	100
Białko [g]	10%	47.67	38	30.1	26.2	94.4	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.5	42	24.1	93.7	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.9	7.3	11.8	33.1	2403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	17.3	0.7	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	9.2	0.8	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.3	0	54.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.43	91.59	106.49	313.51	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.51	42.09	30.35	112.96	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.18	7.51	3.56	16.26	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.29
Sód [mg]	10%	1320.83	1322.82	169.54	1229.88	2722.24	206
Potas [mg]	10%	4700	240.52	562.23	215.82	1018.58	22
Wapń [mg]	10%	972.22	16.29	82.71	17.89	116.89	13
Fosfor [mg]	10%	580	89.35	119.86	73.49	282.7	49
Magnez [mg]	10%	295.42	17.32	35.96	20.41	73.7	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.82	2.03	1.04	3.9	64
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	71.72	8.43	166.56	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0.72	0.98	10
witamina E [mg]	30%	8.72	1.68	7.06	0.68	9.43	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.13	0.1	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.18	0.06	0.35	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.29	1.2	0.9	3.41	30
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	22.5	5.05	79.4	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.67	0.47	3.41	6.8	228

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1145.4	643.7	681.7	2470.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4826.7	2714.2	2868.3	10409.3	101
Białko [g]	10%	47.67	67.6	34.5	20.4	122.6	258
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.4	12.7	22	65.2	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.4	1.9	9.6	25	1818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	4.4	2	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	2.8	1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	43.4	0	43.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	153.51	103.47	101.62	358.61	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46	39.24	31.96	117.21	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.58	11.61	2.6	20.8	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.34
Sód [mg]	10%	1320.83	1510.11	889.79	925.67	3325.57	251
Potas [mg]	10%	4700	148.68	1354.81	469.23	1972.72	42
Wapń [mg]	10%	972.22	24.48	123.45	18.88	166.81	18
Fosfor [mg]	10%	580	49.77	342.43	52.66	444.86	77
Magnez [mg]	10%	295.42	15.03	87.33	24.47	126.84	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.99	2.34	0.9	4.24	70
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	61.67	12.16	81.64	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.52	2.47	0.07	3.07	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.26	0.07	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.3	0.05	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.51	11.42	1.23	13.18	117
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	40.74	7.29	52.72	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.19	2.47	2.57	8.31	280

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1042.5	744.1	633.3	2420	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4381	3124.8	2666.7	10172.7	100
Białko [g]	10%	47.67	34.1	27.9	23.7	85.8	181
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.5	26	19.4	83.1	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.7	6.6	6.7	30.1	2185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.6	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	3.5	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.5	0	51.5	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	144.61	104.74	91.17	340.53	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.89	38.07	33.07	115.04	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.25	10.62	0.92	16.8	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	1320.83	1356.52	375.34	1106.81	2838.68	215
Potas [mg]	10%	4700	275.94	1502.54	207.08	1985.56	42
Wapń [mg]	10%	972.22	19.08	118.01	7.77	144.87	15
Fosfor [mg]	10%	580	99.67	303.2	15.82	418.71	72
Magnez [mg]	10%	295.42	34.24	80.32	6.04	120.61	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.36	3.29	0.37	5.03	82
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	51.61	15.13	153.15	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.67	1.19	12
witamina E [mg]	30%	8.72	1.89	2.32	0.68	4.91	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.56	0.04	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.38	0.02	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.67	5.62	0.68	8.97	80
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	35.32	9.08	96.25	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.76	1.04	3.07	7.09	239

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	814.6	939.4	678.4	2432.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3437.5	3966.9	2848.9	10253.5	100
Białko [g]	10%	47.67	43.2	28.8	24.3	96.4	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.2	15.4	26.1	60.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.3	4.9	13.3	27.6	2001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.4	1.5	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.8	1.1	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.4	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.63	177.5	88.03	383.17	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.97	69.38	8.15	120.52	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.26	12.56	3.32	17.15	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.42
Sód [mg]	10%	1320.83	347102.64	500.83	1195.71	348799.19	26408
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1476.25	269.68	1948.98	41
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	110.44	70.71	187.64	19
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	255.38	63.01	333.52	58
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	83.83	20.51	110.11	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	3.07	0.77	4.21	70
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	119.11	37.21	170.12	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.04	0.49	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.93	1.81	4.42	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.29	0.1	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.33	0.07	0.43	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.8	0.66	5.15	46
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	35.39	22.32	66	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	964.17	1.39	3.32	871.99	29342

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	765.4	1188.7	499.9	2454	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3215.6	4983.3	2103.3	10302.3	101
Białko [g]	10%	47.67	29.8	24.2	17.2	71.4	150
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.7	47	16	92.8	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.7	9.7	6.9	30.3	2200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.4	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.8	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	94.59	176.85	72.98	344.44	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	24.76	43.71	24.85	93.33	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.25	19.67	2.77	22.7	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.28
Sód [mg]	10%	1320.83	1022.22	155.42	738.47	1916.12	145
Potas [mg]	10%	4700	0	1307.6	335.38	1642.99	35
Wapń [mg]	10%	972.22	0	135.25	39.51	174.77	18
Fosfor [mg]	10%	580	0	487.94	16.38	504.32	87
Magnez [mg]	10%	295.42	0	192.54	16.38	208.92	71
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	3.56	1.63	5.2	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	613.83	8.03	621.86	113
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.62	0	1.62	16
witamina E [mg]	30%	8.72	0	6.05	0.02	6.07	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.73	0.01	0.74	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.24	0.04	0.29	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	8.07	0.36	8.43	74
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	30.56	4.81	35.38	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.83	0.43	2.05	4.79	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	924.7	680.8	838.2	2443.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3896	2875.5	3522.6	10294.2	100
Białko [g]	10%	47.67	49.5	32.9	26.2	108.7	228
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.7	11.9	31	67.7	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.7	4.8	14	33.6	2435
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0	4.7	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.2	2.7	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	128.89	113.24	114.66	356.8	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	52.42	40.86	33.97	127.26	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.06	5.84	2.24	14.16	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.81
Sód [mg]	10%	1320.83	1169.45	206.56	1116.99	2493.02	190
Potas [mg]	10%	4700	169.92	965.81	152.81	1288.54	28
Wapń [mg]	10%	972.22	20.88	72.99	26.83	120.7	13
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	134.12	47.95	195.75	33
Magnez [mg]	10%	295.42	5.04	53.81	14.84	73.7	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	2.54	0.99	4.11	67
Witamina A [µg]	25%	546.94	12.36	45.43	11.03	68.83	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0	0.6	1.99	2.61	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.16	0.06	0.25	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.01	0.17	0.08	0.27	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.17	2.64	0.48	3.3	29
Witamina C [mg]	55%	65.42	7.41	27.26	6.62	41.3	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.24	0.57	3.1	6.23	209

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	884.4	729	864	2477.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3711.9	3071.5	3637.9	10421.4	101
Białko [g]	10%	47.67	37.5	34.7	31.4	103.6	218
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36	17.7	26.3	80.1	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.8	3.9	10.4	31.2	2264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.3	5.6	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.6	2.7	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	72.7	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.69	112.41	126.66	343.76	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.82	40.44	49.83	128.09	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.19	9.74	2.72	16.66	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.47
Sód [mg]	10%	1320.83	1052.64	144.2	892.92	2089.76	159
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1175.63	302.41	1706.47	36
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	129.89	111.14	248.32	25
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	182.68	214.91	414.6	71
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	65.24	17	88.73	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	2.02	1.38	3.81	63
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	88.39	63.06	166.97	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.35	0.41	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	3.53	1.81	6.12	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.23	0.07	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.2	0.4	0.64	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	3.05	0.5	4.32	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	50.8	7.52	67.64	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.92	0.4	2.48	5.22	176

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	851.9	902.2	679.6	2433.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3589.7	3772.5	2855.7	10218.1	100
Białko [g]	10%	47.67	35	38.2	25.9	99.1	207
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.1	46.3	24.7	95.2	193
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.4	19.1	9.1	40.7	2952
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.9	0.1	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	59.7	0	59.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	124.59	86.95	90.09	301.64	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.08	41.07	31.33	115.49	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.8	7.77	3.7	13.28	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.94
Sód [mg]	10%	1320.83	1332.36	541.65	1388.96	3262.97	247
Potas [mg]	10%	4700	90	1221.66	268.03	1579.69	34
Wapń [mg]	10%	972.22	10.8	124.07	17.18	152.05	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.49	264.48	30.06	350.04	61
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	66.2	11.9	83.87	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.14	4.35	0.72	5.22	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	52.51	45	102.31	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.08	1.81	0.48	2.39	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.62	0.09	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.35	0.09	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.12	5.1	0.74	5.97	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	31.5	26.99	61.38	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.7	1.5	3.85	8.15	275

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	845.6	1205.2	382.2	2433.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3559.8	5054.5	1609.4	10223.9	100
Białko [g]	10%	47.67	33.9	47.2	13.2	94.5	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.5	46.6	11.1	83.2	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.1	14.2	5.9	32.3	2346
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	19.7	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.2	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.8	0	116.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	122.46	158.44	58.43	339.34	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.12	37.86	7.94	90.93	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.81	18.53	2.38	25.73	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	1320.83	1112.22	198.68	756.69	2067.59	156
Potas [mg]	10%	4700	259.96	1478.08	230.69	1968.73	42
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	146.68	55.58	215.68	22
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	421.6	35.89	506.28	87
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	93.85	11.83	120.85	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	3.68	0.68	5.12	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	87.75	8.6	110.15	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.12	0	1.12	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	2.96	0.64	4.35	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	1.04	0.03	1.16	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.6	0.09	0.75	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	7.15	0.38	8.42	74
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	50.89	5.16	64.33	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.08	0.55	2.1	5.16	175

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2445.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10282.9	100
Białko [g]	10%	47.67	96.5	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	80.3	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	32.1	2328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	343.29	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	114.53	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	18.47	85
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1320.83	37172.58	2814
Potas [mg]	10%	4700	1672.78	36
Wapń [mg]	10%	972.22	170.48	18
Fosfor [mg]	10%	580	411	71
Magnez [mg]	10%	295.42	113.83	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.69	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	169.1	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.72	4.56	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.97	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	59.12	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	92.93	3127