

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

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 kukurydziany nieznamięt p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 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 proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Parówki kajtusie woy 25 100.00g [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).] 10. Szpinak 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 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zacierka na rosole rw 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17% , Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 4. Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12% , Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8% , Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Polędwica 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. Szynka nie ze wsi p 15.00g 6. Chleb żytnio-razowy nieznamięt p 55.00g 7. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1% 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. 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.]

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. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. 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).] 7. Płatki kukurydziane m.ch 1 kg p 30.00g 8. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g 9. Sałata karbowana p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 170.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%	1. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 3. Kajzerka osuchowski p 45.00g 4. 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.] 5. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 6. Szynka bukowiecka woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Półdewica ani dąda p 20.00g 8. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Sałata lodowa p 80.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Polędwica drobiowa woy p 100.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% 3. Łazanki z mięsem rw 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0% 5. Polędwica ani duda p 15.00g 6. Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. 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. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

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 - 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 40.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Kiełbasa parówki woy p 120.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] Bułka grahamka nieznamię p 45.00g - Salata lodowa p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% Zupa szpinakowa rw 320.00g 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] - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Karczek gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% - Buraki z jabłkami rw 170.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% Szynka bukowiecka woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] - Pomidor p 120.00g Polędwica sopocka krawczyk 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] Dżem z czarnych porzeczek aro 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIIARCZYN SODU)] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Środa, 2025-06-25

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - 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 100.00g - Pomidor p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 220.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stośław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy rw 50.00g składniki: Koncentrat pomid Złoty Bażant P 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] - Surówka z marchewki rw 160.00g 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 Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%	Chleb pszenny zwykły 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 20.00g [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.] Kajzerka osuchowski p 50.00g Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - 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 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 247.52g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% Surówka z selerów. jabłek i marchwi 2016 150.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 4% 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% Gotowane podudzie kurczaka rw 150.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] - Ryż biały sonko p 160.00g	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g Salatka z buraka pieczonego i sera białego rw 160.00g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 4%, salata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 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 ani dąda p 15.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 60.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Piątek, 2025-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 6. Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g 7. Serek wiejski radomski 25 200.00g 8. Sałata lodowa p 80.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. Mleko zsiadłe krasnystaw 200.00g 4. Sałata zielona p 80.00g 5. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kl.3 P 100% 6. Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, JOGURT NATURALNY 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 7. Koper ogrodowy p 30.00g 8. Sos koperkowy do sałatek rw 80.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 56%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwtłuszcz (sól wapniowo-disodowa edta)], Pieprz czarny MIELONY 2%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Dżem wiśniowy proszona p 60.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Kajzerka osuchowski p 50.00g 5. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 6. Sałatka z sałata lodową ,miruną,marchewką pieczoną rw 160.00g składniki: Sałata lodowa P 35%, Miruna 29%, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% 7. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]

Dzień: 8 - Sobota, 2025-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Pomidor p 80.00g Płatki owsiane górskie p 30.00g Kiełbasa parówkowa woy p 100.00g [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).] Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 160.00g [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% - Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kalafior gotowany z masłem iż 160.00g	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Szynka bukowicka woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica drobiowa woy p 20.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Dżem truskawkowy prospona p 60.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] - Salata lodowa p 150.00g Chleb żytnio-razowy nieznamier p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-06-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. Kiełbasa biała woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata karbowana p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g	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 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Rosół domowy rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Sznoka 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.] 4. Półdłwica 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] 5. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja KL.3 P 100% 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 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. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 50.00g

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 herbapol 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 - Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g - Pomidor p 80.00g Polędwica 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.]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 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] Potrąwka wieprzowa 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% - Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Polędwica sopočka 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% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g

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	970.1	925	540.3	2435.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4066.7	3884.5	2272	10223.3	100
Białko [g]	10%	47.67	36.3	43.6	14.2	94.2	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	43	33.8	16.6	93.6	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.8	12.8	7.9	39.7	2877
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.4	3.6	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	3	1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	112	0	112	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.8	115.76	86.79	314.36	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.79	38.36	31.36	114.52	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.13	8.77	6.87	20.78	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	1320.83	1133.14	295.36	444.97	1873.48	142
Potas [mg]	10%	4700	226.12	963.11	412.78	1602.02	34
Wapń [mg]	10%	972.22	73.89	85.97	52.33	212.19	22
Fosfor [mg]	10%	580	54.54	351.79	74.41	480.75	83
Magnez [mg]	10%	295.42	47.56	63.31	29.66	140.54	47
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.41	3.19	1.07	6.67	111
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	37.13	3.56	81.37	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.7	0	1.7	17
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.7	1.02	3.84	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.57	0.1	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.43	0.08	0.68	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.6	8.57	0.75	9.93	87
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	21.4	2.15	47.97	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.14	0.82	1.23	4.68	157

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	898.6	878.6	665.1	2442.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3777.4	3712.8	2805.1	10295.4	100
Białko [g]	10%	47.67	37.5	56.3	22.7	116.6	245
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.3	12.5	15.8	59.6	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.6	3.2	6.4	24.2	1759
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	0.7	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.2	0.9	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	92.2	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	119.31	140.76	109.9	369.98	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.51	39.28	34.83	119.63	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.43	11.29	3.87	20.6	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.45
Sód [mg]	10%	1320.83	1321.74	220.63	964.79	2507.16	190
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1227.87	235.5	1525.47	32
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	96.75	18.98	123.3	13
Fosfor [mg]	10%	580	70.09	438.88	77.63	586.61	101
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	84.85	21.67	116.79	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.71	1.11	4.25	70
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	1306.38	9.41	1315.8	241
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.72	0.93	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	1.68	0.73	2.48	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.23	0.1	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.36	0.06	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	16.05	0.97	17.26	152
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	22.51	5.65	28.16	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.67	0.61	2.67	6.26	211

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	909.1	893	626.4	2428.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3827.7	3774.9	2635.5	10238.3	100
Białko [g]	10%	47.67	59.1	47.8	15.3	122.3	256
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.4	12.2	20.3	59	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.7	3.9	9.2	24.9	1805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.6	1.8	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	0.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.1	0	57.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.83	152.92	96.75	361.51	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.94	58.47	31.64	136.07	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.39	10.08	2.47	18.95	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	1320.83	1389.6	241.21	606.97	2237.79	169
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1769.51	441.62	2307.62	49
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	152.13	17.77	187.18	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	452.62	49.56	517.3	90
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	112.5	23.03	142.01	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.14	0.84	4.49	74
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	65.63	11.44	84.88	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0	0.01	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.9	0.07	2.22	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.35	0.06	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.44	0.05	0.55	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	14.7	1.16	16.02	140
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	39.38	6.86	50.93	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.86	0.67	1.68	5.59	188

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	1122.5	770.6	535.7	2428.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4710	3237.9	2261.1	10209.1	100
Białko [g]	10%	47.67	35.9	29.7	19.7	85.5	178
Tłuszcz [g]	10%	49.52	46	25	12	83.1	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.2	6.5	5.1	31	2247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	10.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	3.1	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.9	0	51.9	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	144.07	112.64	87.75	344.47	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.23	46.05	35.14	125.42	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.23	12.04	1.36	19.63	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	1320.83	1445.26	222.11	591.29	2258.67	171
Potas [mg]	10%	4700	188.82	1826.6	308.6	2324.03	50
Wapń [mg]	10%	972.22	27	147.35	11.01	185.37	19
Fosfor [mg]	10%	580	92.47	329.74	23.38	445.6	77
Magnez [mg]	10%	295.42	32.8	101.53	8.92	143.27	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.43	5.08	0.55	7.08	117
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	75.56	22.03	105.4	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.67	1.2	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.51	2.35	1.02	3.89	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.58	0.06	0.76	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.4	0.04	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.73	6.43	1.02	9.18	81
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	43	13.22	60.9	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.01	0.61	1.64	5.64	191

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	859.5	933.2	655.4	2448.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3621.5	3941.3	2754.1	10317	100
Białko [g]	10%	47.67	45.4	30.9	24.8	101.1	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.1	14.5	23.6	62.3	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.9	4.1	8.2	22.3	1617
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.5	6.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.9	3.7	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105	0	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.31	176.73	87.74	380.79	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.65	70.83	3.78	120.27	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.56	13.95	3.96	20.48	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	1320.83	433697.22	517.95	740.79	434955.96	32930
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1384.57	319.01	1906.62	40
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	181.72	23.85	212.06	22
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	259.65	73.77	348.55	61
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	89.7	23.22	118.69	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	4.04	1.29	5.69	94
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	140.72	2.03	156.55	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0.05	0.54	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	2.11	2.51	5.31	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.3	0.16	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.42	0.14	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.11	1.09	4.88	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	44.76	42.02	95.06	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.71	1.43	2.05	1087.38	36590

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	848.5	933.7	656.9	2439.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3562.7	3949.1	2766.6	10278.6	100
Białko [g]	10%	47.67	31.7	23.4	25.3	80.5	169
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.2	11.8	18.6	64.8	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	2.5	8.9	26.2	1904
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.4	0	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.5	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.2	0	7.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.02	188.02	98.84	390.89	90
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	33.34	40.69	44.63	118.67	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.61	9.36	3.89	14.86	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.07
Sód [mg]	10%	1320.83	1045.98	133.46	555.09	1734.54	131
Potas [mg]	10%	4700	0	971.04	412.78	1383.82	30
Wapń [mg]	10%	972.22	0	87.86	48.63	136.5	14
Fosfor [mg]	10%	580	0	163.47	20.16	183.64	31
Magnez [mg]	10%	295.42	0	52.93	20.16	73.1	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	1.76	2.01	3.78	62
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	473.33	9.88	483.22	89
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0	0.29	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.66	0.02	1.69	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.17	0.02	0.2	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.18	0.05	0.23	25
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	2.54	0.44	2.99	26
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	26.55	5.93	32.48	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.9	0.37	1.54	4.33	146

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	950.5	745.2	733.4	2429.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4000.3	3131.9	3097.4	10229.7	100
Białko [g]	10%	47.67	49.2	33.1	28.5	110.9	232
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.8	24.8	14.2	67.9	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.5	6.6	8.3	30.5	2217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.1	0.6	0.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.4	0.6	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	127.05	101.51	124.64	353.21	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	54.72	43.3	44.12	142.15	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.11	8.35	3.84	19.3	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.05
Sód [mg]	10%	1320.83	1118.7	370.55	837.94	2327.19	176
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1346.76	264.57	1707.81	37
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	112.02	38.88	168.18	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	184.38	62.12	261.63	46
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	70.94	22.68	100.1	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.21	1.23	5.95	97
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	63.62	8.37	79.8	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.05	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	0.75	0.63	1.62	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.28	0.09	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.25	0.09	0.41	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	3.33	0.66	4.14	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	37.58	5.02	47.28	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.1	1.02	2.32	5.81	195

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	1015.4	780	626.2	2421.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4256.7	3283.5	2641.4	10181.7	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	38.3	26.1	103.7	217
Tłuszcz [g]	10%	49.52	44.9	21.7	15.2	81.9	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.3	10.4	9	38.9	2818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.9	0	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.8	0.1	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	36.3	0	36.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.22	112.27	97.29	325.79	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	51.31	34.93	42.77	129.02	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.5	9.15	2.37	17.03	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	1320.83	1161.54	165.45	610.51	1937.51	147
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1110.79	180.9	1494.73	32
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	72.19	32.4	111.07	11
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	178.74	28.35	222.21	39
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	62.64	12.15	80.55	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	2.35	0.94	3.66	61
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	77.12	14.62	105.55	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.15	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.06	0.45	2.2	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.23	0.05	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.21	0.11	0.35	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.03	0.28	3.99	35
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	44.04	8.77	61.1	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.22	0.45	1.69	4.84	163

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	821.4	1019.4	595.7	2436.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3454.3	4282.8	2500.8	10237.9	100
Białko [g]	10%	47.67	34.2	46.3	20.3	100.9	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.3	36.6	23.4	88.4	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.5	10.8	8.8	33.2	2408
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	15.3	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.4	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.4	0	89.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.48	130.2	77.64	316.34	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.92	40.41	31.04	115.37	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.37	8.32	3.7	14.41	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	1320.83	1226.43	170.29	1039.4	2436.12	185
Potas [mg]	10%	4700	0	1013.77	268.03	1281.81	28
Wapń [mg]	10%	972.22	0	107.6	17.18	124.78	13
Fosfor [mg]	10%	580	33.37	295.42	30.06	358.86	62
Magnez [mg]	10%	295.42	0	59.13	11.9	71.04	24
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	4.48	0.72	5.21	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	49.32	45	94.32	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.88	0	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.85	0.48	2.33	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.59	0.09	0.68	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.39	0.09	0.48	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	5.62	0.74	6.37	57
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	26.07	26.99	53.07	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.4	0.47	2.88	6.09	204

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	667.1	1118.4	661.3	2446.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	2808.5	4698.4	2792.1	10299.1	100
Białko [g]	10%	47.67	30.3	41.5	22.1	94	197
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.5	35.7	13.6	68.9	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.3	9.2	7.6	27.2	1978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	15.2	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.3	0.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.3	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	94.82	167.68	114.37	376.88	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.76	36.48	36.98	116.23	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.81	20.36	3.55	28.74	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.95
Sód [mg]	10%	1320.83	973.08	209.7	740.08	1922.87	146
Potas [mg]	10%	4700	259.96	1620.76	277.67	2158.4	46
Wapń [mg]	10%	972.22	13.41	125.73	62.06	201.21	20
Fosfor [mg]	10%	580	48.78	397.21	67.07	513.07	88
Magnez [mg]	10%	295.42	15.16	101.77	19.52	136.47	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	3.35	1.12	5.23	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	297.94	8.6	320.34	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.04	0.79	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	3.02	0.9	4.67	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.88	0.07	1.04	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.45	0.11	0.62	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.89	8.87	0.71	10.48	92
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	41.68	5.16	55.13	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.7	0.58	2.05	4.8	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2435.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10251	100
Białko [g]	10%	47.67	101	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	72.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	29.8	2163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	353.42	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	123.74	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.48	89
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	57
Sód [mg]	10%	1320.83	45419.13	3439
Potas [mg]	10%	4700	1769.23	38
Wapń [mg]	10%	972.22	166.18	17
Fosfor [mg]	10%	580	391.82	68
Magnez [mg]	10%	295.42	112.25	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.2	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	282.72	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	7
witamina E [mg]	30%	8.72	3.02	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.55	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.49	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	8.52	75
Witamina C [mg]	55%	65.42	53.21	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	113.54	3821