

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada sierpnia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-08-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 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 - Piątek, 2025-08-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 8.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 40.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. Szpinak p 60.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g 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 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Mleko zsiadłe krasnystaw p 300.00g 4. Koper ogrodowy p 20.00g 5. Sałata zielona z jajkiem 160.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 6. Barszcz ukraiński bez fasol rw 280.00g 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%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 40.00g 4. Kajzerka osuchowski p 30.00g 5. Cukinia w plastry z masłem rw 130.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 40.00g 7. Dżem truskawkowy proszona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 2 - Sobota, 2025-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 8.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 5. Kluski lane na mleku rw 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 6. 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).] 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Sałata karbowana p 70.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 80.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	1. Margaryna słynne mr p 8.00g [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 50.00g 3. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. Pomidor p 70.00g 5. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 50.00g 6. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Szyńka 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.] 8. 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.] 9. Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 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 8.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! p 200.00g 6. 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.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor p 70.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. 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 kaczką P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Schab gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki p 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4%	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Polędwica ani dudu p 15.00g 5. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 6. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 40.00g 7. Pomidor bez skórki ow 50.00g składniki: Pomidor P 100% 8. Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. 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.]

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. 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.] 5. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 6. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kiełbasa parówki woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 9. Sałata zielona p 70.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamier p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna słynne mr p 8.00g [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. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 4. Szyunka 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] 5. Filet królewski krawczyk p 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 6. Sałatka z buraka pieczonego i sera białego rw 150.00g 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] 7. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 50.00g 8. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Kasza manna melvit p 30.00g 6. Parówki kajtusie woy 25 60.00g [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).] 7. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 8. Chleb kukurydziany nieznamier p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanika kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g 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% 4. Krupnik rw 280.00g 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% 5. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier]	1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Herbata owocowa dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0% 7. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 50.00g 8. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Twaróg półtłusty michów p 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Środa, 2025-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Masło extra 82% mu! p 8.00g 6. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Szynka konserwowa woy p 80.00g 8. Pomidor p 80.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamier p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazylia Prymat P 0% 3. Sałata zielona z sosem vinegret rw 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 210.00g 5. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Herbata zielona 4.00g 4. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 6. Kajzerka osuchowski p 35.00g 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze cafe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 50.00g 9. Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 6. Płatki owsiane górskie p 30.00g 7. Golonka królewska p 80.00g 8. Sałata zielona p 70.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamier p 30.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. Ryż biały sonko p 90.00g 4. Kasza manna na rosół rw 280.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja KL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%	1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Kielbasa 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.] 6. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 40.00g 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 100.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%

Dzień: 8 - Piątek, 2025-08-08

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 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. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 6. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 7. Serek wiejski radomski 25 120.00g 8. Pomidor p 70.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamier p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g 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. Pomidorowa z makaronem rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczką P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Ryba z pieca z warzywami rw 190.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Jaja gotowane rw 50.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 4. Sałata zielona p 50.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 40.00g 6. Kajzerka osuchowski p 30.00g 7. 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.]

Dzień: 9 - Sobota, 2025-08-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Makaron zacierka goliard p 30.00g 8. Parówki kajtusie woy 25 60.00g [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).] 9. Chleb kukurydziany nieznamięr p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g 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. Gotowane podudzie kurczaka rw 120.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 4. 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% 5. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Sznynka 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. 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] 5. Makaron zapiekany z białym serem rw 150.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, Jaja kL.3 P 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, Budyń waniliowy Winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO 1%, Cukier wanilinowy Cykoria P 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 6. Pomidor p 70.00g 7. Chleb żytnio-razowy nieznamięr p 40.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-08-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 4.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 40.00g 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata karbowana p 70.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamięr p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g 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 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Karczek duszony w warzywach rw 100.00g 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% 4. 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% 5. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Masło extra 82% mu! p 7.00g 3. 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] 4. Sznynka nie ze wsi p 15.00g 5. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 120.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 6. Chleb żytnio-razowy nieznamięr p 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	813.6	631.7	474.3	1919.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3424.1	2659.1	1997.9	8081.1	100
Białko [g]	10%	42.11	61.5	26.2	6.6	94.4	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	17.6	12.8	54.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	5.9	7.5	27.1	1303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.2	0.5	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.6	0.7	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	168.4	0	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.41	95.74	85.1	272.25	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.78	42.1	20.12	104.01	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.57	7.47	4.27	19.32	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	1500	947.37	236.65	385.42	1569.45	105
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1263.03	339.55	1770.89	51
Wapń [mg]	10%	900	55.26	119.06	28.1	202.43	22
Fosfor [mg]	10%	580	40.14	264	104.99	409.13	71
Magnez [mg]	10%	307.5	35.46	70.54	39.9	145.9	48
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.8	4.54	1.35	7.7	121
Witamina A [µg]	25%	376.67	30.51	60.69	6.89	98.09	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.78	0.03	0.81	8
witamina E [mg]	30%	6	0.83	3.05	0.32	4.21	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.26	0.13	0.48	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.11	0.44	0.07	0.63	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.44	3.11	0.91	4.48	59
Witamina C [mg]	55%	45	18.3	35.86	4.13	58.3	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0.65	1.07	3.92	117

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	875.1	614.4	421.8	1911.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3666.8	2595.4	1779.4	8041.8	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	40.2	13.3	85.8	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	40.8	10.1	9.4	60.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	18.9	1.8	3.8	24.7	1189
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.5	0.1	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1	0.3	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.29	93.87	72.5	262.68	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.63	32.59	27.8	95.03	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.18	6.5	3.47	13.16	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	1500	874	231.58	443.63	1549.22	103
Potas [mg]	10%	3500	51.75	864.41	232.03	1148.2	33
Wapń [mg]	10%	900	6.3	92.68	12.81	111.79	12
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	138.64	44.28	213.53	37
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	65.17	13.77	87.5	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.72	0.68	3.76	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	59.12	12.94	72.06	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.54	0.58	5
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.68	0.65	2.38	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.18	0.07	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.22	0.04	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	2.45	0.78	3.43	44
Witamina C [mg]	55%	45	0	33.62	7.76	41.39	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.64	1.23	3.87	115

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	755.6	816.1	365.4	1937.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3175.7	3444.1	1541.7	8161.6	100
Białko [g]	10%	42.11	35.6	43.9	12.7	92.3	219
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.3	15.5	8.7	51.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.8	4.9	5.6	23.4	1127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	0	1.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.7	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.09	130.19	59.67	282.96	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.73	39.75	25.06	102.54	196
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.76	9.97	1.36	14.1	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	10%	1500	1136.73	167.96	282.45	1587.15	106
Potas [mg]	10%	3500	177.66	682.86	126.9	987.42	29
Wapń [mg]	10%	900	5.67	85.1	4.05	94.82	10
Fosfor [mg]	10%	580	46.6	148.27	9.45	204.32	36
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	41.67	3.6	50.31	17
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.04	0.22	2.58	41
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	44.2	8.62	64.9	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	1.12	0.42	2.15	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.12	0.02	0.18	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.17	0.01	0.21	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.26	0.42	3.28	44
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	23	5.17	35.42	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.15	0.46	0.78	3.96	117

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	778.9	670.4	487.9	1937.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3265.2	2833.2	2054.5	8153	101
Białko [g]	10%	42.11	32.9	45.3	13	91.3	217
Tłuszcz [g]	10%	74.75	34.2	8.3	14.2	56.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.5	1	4	20.6	991
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.4	0	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.2	0	54.2	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.34	109.27	78.2	274.82	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.64	31.16	32.09	99.9	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.23	11.54	2.85	19.64	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	1500	865.29	133.24	525.76	1524.3	102
Potas [mg]	10%	3500	84.42	1511.36	390.22	1986	56
Wapń [mg]	10%	900	15.11	97.06	46.63	158.81	18
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	385.1	19.47	417.8	71
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	90.13	19.13	114.94	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.73	1.9	5.08	80
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	570.81	10.33	587.97	157
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.54	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.21	2.72	0.02	2.96	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.29	0.02	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.35	0.05	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	13.57	0.42	14.13	185
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	54.37	6.2	64.67	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0.37	1.46	3.81	113

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	706.2	701.4	491.6	1899.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2964	2952	2068.5	7984.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.9	28.9	16	73	173
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.3	20.6	15.9	65.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	7.2	7.5	28.3	1361
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.1	1.5	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0.8	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	44.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.61	103.44	71.85	258.9	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.93	32.71	26.39	94.03	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.86	6.85	2	10.72	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.83
Sód [mg]	10%	1500	711.21	139.14	473.72	1324.08	88
Potas [mg]	10%	3500	0	1045.39	358.82	1404.21	40
Wapń [mg]	10%	900	0	72.25	14.43	86.69	10
Fosfor [mg]	10%	580	0	240.59	40.26	280.86	48
Magnez [mg]	10%	307.5	0	60.14	18.71	78.85	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	2.32	0.68	3.01	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	41.05	9.3	50.35	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	6	0	0.9	0.05	0.96	16
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.45	0.05	0.5	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.27	0.04	0.31	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	4.58	0.94	5.52	72
Witamina C [mg]	55%	45	0	22.55	5.58	28.13	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.38	1.31	3.31	98

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	629.7	617.8	671.4	1919	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2654.2	2609.9	2811.6	8075.9	100
Białko [g]	10%	42.11	33.4	28.1	21.8	83.4	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.9	6.7	32.1	55.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	6.4	2.4	8.4	17.3	836
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	13.3	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.5	5.2	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	82.7	82.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.88	118.57	75.58	281.04	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	27.94	53.17	7.32	88.44	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.98	14.95	3.71	20.64	138
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	1500	346865.61	346.99	702.85	347915.47	23194
Potas [mg]	10%	3500	203.04	1192.8	413.88	1809.73	52
Wapń [mg]	10%	900	6.48	124.77	44.05	175.3	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	190.47	147.22	352.82	61
Magnez [mg]	10%	307.5	5.76	69.94	32.68	108.38	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.87	1.53	4.77	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	549.92	58.05	621.78	165
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.46	0.46	5
witamina E [mg]	30%	6	0.68	1.82	4.26	6.77	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.17	0.45	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.29	0.21	0.53	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	2.85	1.69	5.22	68
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	57.82	6.19	72.29	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	963.51	0.96	1.95	869.78	25772

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	656.2	1010.1	316.7	1983.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2759.7	4256.8	1326.1	8342.7	103
Białko [g]	10%	42.11	36.4	37.4	8.5	82.4	196
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.5	24	15.2	60.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	7.3	5	23.1	1112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.9	3.9	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3	2.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.9	0	81.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.57	167.46	37.41	286.45	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.7	40.11	2.26	78.08	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.82	12.74	2.1	19.67	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	386.58	295.57	370.03	1052.19	71
Potas [mg]	10%	3500	84.42	1192.33	179.97	1456.72	41
Wapń [mg]	10%	900	15.11	122.05	11.78	148.95	17
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	399.91	26.45	439.59	76
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	80.62	9.93	96.22	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.64	0.54	4.63	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	58.01	2.04	66.88	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0	0.72	7
witamina E [mg]	30%	6	0.21	1.64	1.48	3.34	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.55	0.08	0.66	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.43	0.07	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	5.23	0.48	5.84	76
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	23.18	28.43	55.7	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	0.82	1.02	2.63	78

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-08-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.3	839.8	380.1	1928.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2984.2	3538.8	1599.3	8122.4	101
Białko [g]	10%	42.11	34.4	44.9	10	89.5	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.2	20.8	11.8	52.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	3.4	5.5	20.5	987
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.9	0.5	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.5	0.6	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.9	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.1	122.46	59.71	280.27	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	45.08	37.31	23.06	105.47	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.93	8.81	2.87	13.62	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.47
Sód [mg]	10%	1500	738.93	296.85	366.42	1402.21	93
Potas [mg]	10%	3500	177.66	608.91	133.02	919.59	26
Wapń [mg]	10%	900	5.67	80.28	20.16	106.11	12
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	147.4	54.72	215.35	36
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	39.71	16.02	60.77	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.24	0.9	3.45	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	44.91	4.87	61.86	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0.03	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	3.12	0.36	4.08	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.12	0.07	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.22	0.07	0.31	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.23	0.46	3.29	43
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	23.76	2.92	33.93	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.05	0.82	1.01	3.5	104

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2025-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	672.3	667.6	588.6	1928.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2820.5	2810.2	2478	8108.8	101
Białko [g]	10%	42.11	28.1	23.3	27.4	78.9	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29	19	18.5	66.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	6.8	10.8	31.4	1513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.5	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.04	104.09	78.34	257.48	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.43	32.81	13.06	81.31	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.18	6.89	0.75	8.84	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.53
Sód [mg]	10%	1500	751.89	147.92	488.86	1388.68	93
Potas [mg]	10%	3500	0	560.08	177.66	737.74	21
Wapń [mg]	10%	900	0	70.46	5.67	76.13	9
Fosfor [mg]	10%	580	0	125.61	13.23	138.84	24
Magnez [mg]	10%	307.5	0	35.46	5.04	40.5	14
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	1.42	0.31	1.74	28
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	59.02	12.07	71.09	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	6	0	1.53	0.59	2.13	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.1	0.03	0.13	20
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.13	0.02	0.15	24
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	1.73	0.59	2.33	31
Witamina C [mg]	55%	45	0	20.08	7.24	27.32	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.08	0.41	1.35	3.47	103

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2025-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	732.1	923.1	268.3	1923.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3075.6	3879.4	1129.9	8085	100
Białko [g]	10%	42.11	34.5	40	7.4	82	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.3	31.2	8.5	67.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.9	7.2	5.2	25.4	1221
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.6	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.7	0	55.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.75	125.27	40.51	254.54	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.71	28.14	3.91	63.77	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.85	9.79	0	13.65	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	1500	1136.01	151.93	302.6	1590.55	106
Potas [mg]	10%	3500	41.4	826.11	0	867.51	25
Wapń [mg]	10%	900	5.04	75.54	0	80.58	9
Fosfor [mg]	10%	580	57.85	240.4	0	298.25	51
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	50.54	0	57.38	18
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.9	0	3.19	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	33.8	0	33.8	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0	0.52	5
witamina E [mg]	30%	6	0.04	3.08	0	3.13	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.44	0	0.47	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.35	0	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.32	0	4.47	58
Witamina C [mg]	55%	45	0	57.57	0	57.57	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.15	0.42	0.84	3.97	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1928.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8115.7	101
Białko [g]	10%	42.11	85.3	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	59.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.2	1164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	271.14	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	91.26	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.33	102
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	36090.33	2406
Potas [mg]	10%	3500	1308.8	37
Wapń [mg]	10%	900	124.16	14
Fosfor [mg]	10%	580	297.05	51
Magnez [mg]	10%	307.5	84.08	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.99	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	172.88	46
Witamina D [µg]	10%	10	0.48	5
witamina E [mg]	30%	6	3.21	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.2	68
Witamina C [mg]	55%	45	47.47	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	90.22	2673