

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada sierpnia 2025 r. dieta podstawowa

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. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 30.00g 7. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Serek wiejski radomski 25 200.00g 10. Papryka czerwona p 30.00g	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. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Barszcz ukraiński z fasolą rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 4. Mleko zsiadłe krasnystaw p 400.00g 5. Koper ogrodowy p 20.00g 6. Sałata zielona z jajkiem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3%	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 50.00g 4. Kajzerka osuchowski p 40.00g 5. Cukinia w plastry z masłem rw 120.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%

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. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 6. Kluski lane na mleku rw 230.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. Kielbasa parówkowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. Ogórek p 80.00g	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. 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. Sałatka szwedzka urbanek p 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)] 4. 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 rosołowa 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%	1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Margaryna słynne mr p 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 4. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. Kaszanka woy p 15.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 6. Pasztetowa woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 7. Czarne woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 8. Salceson włoski woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pomidor p 70.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Koper włoski herbapol p 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 8.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. Dżem wiśniowy prospona p 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Pomidor p 80.00g	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. 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 kaczk 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 drobny Polski Cukier 4%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 7.00g 5. Polędwica ani duda p 15.00g 6. Szynka nie ze wsi p 15.00g 7. Serek łaciaty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Młoda kapusta w części rw 100.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło ekstra 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 5. Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. 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.] 9. Papryka czerwona p 80.00g 10. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Łazanki z mięsem i kapustą rw 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 3. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. 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%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. Szyńka bukowiecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. 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] 7. Serek łaciąty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. 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]

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. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. 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.] 6. Kasza manna melvit p 30.00g 7. 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).] 8. Rzodkiewka p 80.00g 9. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g	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. 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. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. 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%	1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. 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] 5. 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.] 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. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0%

Dzień: 6 - Środa, 2025-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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.] 6. Masło extra 82% mu! p 8.00g 7. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Szynka konserwowa woy p 80.00g 9. Pomidor p 80.00g	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. Grochówka rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazyli Prymat P 0% 4. 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% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 210.00g	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Herbata zielona 4.00g 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. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 7. Kajzerka osuchowski p 35.00g 8. Sałatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 130.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Krem z gorczycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! p 8.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. Płatki owsiane górskie p 30.00g 8. Golonka królewska p 70.00g 9. Sałata zielona p 30.00g	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Pieczone podudzie kurczaka rw 100.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziółowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 3. Ryż brązowy metro chef p 110.00g 4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobnny Polski Cukier 4% 5. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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%	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. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 5. Połędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 7. Bigos z białej kapusty rw 100.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa zwyczajna WOY P 17% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

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. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 8. Serek wiejski radomski 25 120.00g 9. Pomidor p 70.00g	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 120.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. 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 kaczki P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	1. Chleb ciemny osuchowski p 80.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Kajzerka osuchowski p 30.00g 5. Jaja gotowane rw 50.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 6. Sałata zielona p 50.00g

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 herbatol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 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. 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. Papryka czerwona p 80.00g	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. Zupa pieczarkowa z ziemniakami rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Por 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 0% 3. Żeberka wieprzowe. duszone rw 90.00g składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] 4. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 5. Mizeria z jogurtem rw 150.00g składniki: Ogórek 83%, JOGURT NATURALNY 15% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%	1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Szyńka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. 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] 6. 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)] 7. Pomidor p 70.00g

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 herbatol 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. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 8. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Sałatka karbowana p 70.00g	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 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. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 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 40.00g 2. Masło extra 82% mu! p 7.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 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. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 6. Serek łaciasty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Sałatka z ogórkiem, rzodkiew, groszkiem, jabłkiem rw 130.00g składniki: Ogórek P 25%, groszek konserwowy 400g HELCOM P 25%, jabłko 17%, jogurt naturalny figand 1L P 13%, Rzodkiewka P 8%, Szczypiorek P 5% [składniki: szczypiorek], Majonez Kielecki P 3% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)], Musztarda kielecka delikatesowa P 2% [składniki:], Pieprz czarny mielony 50g Prymat P 1%

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	801.9	740.2	388.1	1930.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3378.5	3121.3	1631.4	8131.3	101
Białko [g]	10%	42.11	61.7	34.7	7.4	103.9	248
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.5	17.2	12.8	51.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	7.2	7.4	27.7	1336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2	0.6	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.9	0.9	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	106.3	0	106.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.24	114.41	62.89	270.55	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.75	44.95	3.47	89.17	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.75	5.97	4.41	16.13	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	1500	975.18	226.06	460.77	1662.02	111
Potas [mg]	10%	3500	99.9	1001	339.81	1440.71	42
Wapń [mg]	10%	900	7.29	91.83	29.36	128.49	14
Fosfor [mg]	10%	580	26.72	193.94	113.45	334.12	58
Magnez [mg]	10%	307.5	8.1	55.18	41.17	104.46	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	3.46	1.46	5.31	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	32.4	48.52	6.36	87.28	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.04	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.64	2	0.38	3.03	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.2	0.14	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.31	0.07	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.52	2.47	0.98	3.99	52
Witamina C [mg]	55%	45	19.43	29.11	3.81	52.37	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	0.62	1.27	4.15	123

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	819.8	645.3	433.2	1898.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3437.6	2727	1818.7	7983.4	100
Białko [g]	10%	42.11	32.5	39.7	16.5	88.8	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	35.9	10.1	16.8	62.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.8	1.9	5.8	24.6	1185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.5	0.1	1.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.9	0.3	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.26	101.64	55.12	250.04	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.49	41.35	5.36	81.21	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.48	5.72	2.64	11.85	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.86
Sód [mg]	10%	1500	1011.11	628	798.59	2437.71	162
Potas [mg]	10%	3500	141.75	790.2	232.03	1163.98	34
Wapń [mg]	10%	900	17.1	79.39	12.81	109.3	12
Fosfor [mg]	10%	580	47.16	127.01	44.28	218.46	38
Magnez [mg]	10%	307.5	14.31	60.19	13.77	88.27	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	2.33	0.68	3.52	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.8	53.12	12.94	70.86	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.54	0.58	5
witamina E [mg]	30%	6	0.14	1.49	0.65	2.29	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.16	0.07	0.29	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.17	0.04	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.32	2.34	0.78	3.45	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.88	30.02	7.76	40.67	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.8	1.74	2.21	6.09	181

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	709.9	816.1	431.2	1957.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2987	3444.1	1808.6	8239.8	101
Białko [g]	10%	42.11	35	43.9	12.9	91.8	218
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.3	15.5	18.3	57.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	4.9	11.2	28.1	1353
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	1.7	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.7	0.1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	19.5	43.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.86	130.19	54.57	275.63	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.12	39.75	5.22	76.1	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.94	9.97	2.09	14.01	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	1500	1109.73	167.96	636.06	1913.76	127
Potas [mg]	10%	3500	203.04	682.86	190.45	1076.35	31
Wapń [mg]	10%	900	6.48	85.1	55.43	147.02	16
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	148.27	29.73	226.49	39
Magnez [mg]	10%	307.5	5.76	41.67	11.05	58.48	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.04	0.31	2.72	43
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	44.2	31.95	89.96	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.05	0.25	3
witamina E [mg]	30%	6	0.68	1.12	1.18	2.99	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.05	0.22	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.17	0.04	0.25	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	2.26	0.28	3.22	43
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	23	19.17	50.46	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.08	0.46	1.76	4.78	141

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	829.3	607.1	483.6	1920.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3482.1	2560.8	2029.9	8072.9	100
Białko [g]	10%	42.11	35.3	38.7	17.9	92	219
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32.2	10.9	19.3	62.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.1	1.1	7	23.3	1124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.2	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.7	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	0	39.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	101.99	94.4	60.63	257.03	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.69	34.78	11.26	83.74	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.93	11.77	2.53	19.24	128
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.8
Sód [mg]	10%	1500	987.69	258.21	833.56	2079.47	139
Potas [mg]	10%	3500	183.6	1542.73	390.22	2116.55	60
Wapń [mg]	10%	900	9.36	154.16	46.63	210.16	23
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	362.76	19.47	404.55	70
Magnez [mg]	10%	307.5	7.92	96.94	19.13	124	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	2.96	1.9	5.3	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	86.4	592.62	10.33	689.36	183
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.54	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	1.62	3.02	0.02	4.67	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.3	0.02	0.34	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.36	0.05	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.08	10.87	0.42	12.38	162
Witamina C [mg]	55%	45	51.84	67.43	6.2	125.47	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	0.71	2.31	5.19	154

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	733.2	785.2	398	1916.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3081.1	3295.9	1671.8	8048.9	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	26.9	14.5	71.6	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27	29.2	15.2	71.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	6.3	6.6	26.1	1255
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	13.5	1.4	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.8	0.7	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	44.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.61	108.39	51.36	253.37	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.54	37.37	3.75	75.67	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.79	9.77	1.55	14.12	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	1500	801.21	175.08	713.75	1690.04	113
Potas [mg]	10%	3500	169.92	1288.83	331.22	1789.97	51
Wapń [mg]	10%	900	20.88	94.74	13.32	128.95	14
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	262.45	37.17	313.3	53
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	69.92	17.27	92.23	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.77	0.63	3.98	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	47.58	8.58	68.53	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	6	0	3.59	0.05	3.65	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.49	0.05	0.56	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.32	0.03	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.17	4.91	0.87	5.97	77
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	26.47	5.15	39.03	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.22	0.48	1.98	4.22	125

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	643.4	736.9	551.8	1932.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2716.1	3108	2317.6	8141.9	100
Białko [g]	10%	42.11	35	29.3	18.9	83.3	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.5	13.5	20.7	48.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	6	4.1	6.7	16.9	815
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	2.6	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.4	0.8	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	84.7	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.72	131.37	74.01	299.11	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.26	56.51	4.57	87.35	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.11	13.73	3.44	18.29	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.3
Sód [mg]	10%	1500	346947.69	477.69	1040.07	348465.46	23231
Potas [mg]	10%	3500	203.04	1022.23	328.48	1553.76	44
Wapń [mg]	10%	900	6.48	94.03	41.66	142.18	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	159.02	132.71	306.86	53
Magnez [mg]	10%	307.5	5.76	60.04	27.01	92.82	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.34	1.41	4.11	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	55.97	410.07	479.85	128
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.47	0.47	5
witamina E [mg]	30%	6	0.68	1.24	0.76	2.69	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.2	0.15	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.23	0.2	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	2.75	1.43	4.86	64
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	33.58	5.01	46.88	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	963.74	1.32	2.88	871.16	25812

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	607	1018.8	306.7	1932.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2554.8	4273.4	1286.8	8115.1	101
Białko [g]	10%	42.11	34.2	22	12.8	69	163
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.6	41.2	12.6	72.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	8.5	5.7	24.3	1169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	0.6	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.8	0.4	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	77.36	144.95	36.31	258.64	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.83	41.13	5.23	80.2	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.67	10.12	1.73	15.52	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	1500	367.41	717.33	615.68	1700.43	113
Potas [mg]	10%	3500	36.18	1077.25	150.57	1264.01	36
Wapń [mg]	10%	900	6.48	88.66	43.5	138.64	16
Fosfor [mg]	10%	580	5.67	194.68	21.58	221.94	39
Magnez [mg]	10%	307.5	2.42	60.74	8.69	71.87	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.18	2.01	0.23	2.43	39
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.92	183.44	25.5	211.87	57
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.36	0	1.36	14
witamina E [mg]	30%	6	0.09	4.62	1.04	5.75	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.19	0.04	0.25	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.19	0.03	0.25	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.05	2.93	0.22	3.21	42
Witamina C [mg]	55%	45	1.75	29.15	15.3	46.21	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.02	1.99	1.71	4.25	126

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	699.4	849.8	384.7	1934	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2950.2	3576.3	1618.6	8145.1	100
Białko [g]	10%	42.11	35.2	42.2	14.9	92.4	220
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.6	25.2	12.9	55.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	3.8	5.7	20.6	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10	0.3	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5	0.3	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.5	0	37.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.52	117.44	52.72	270.7	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	43.25	31.27	2.04	76.56	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.07	7.86	1.14	10.08	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	1500	769.53	327.1	611.22	1707.86	114
Potas [mg]	10%	3500	177.66	549.34	91.62	818.62	24
Wapń [mg]	10%	900	5.67	72.82	15.12	93.61	11
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	126.94	30.23	170.41	29
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	29.1	9.18	43.32	14
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	1.87	0.61	2.79	45
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	41.54	4.87	58.49	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.28	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	3.68	0.32	4.61	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.09	0.04	0.17	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.18	0.05	0.26	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	1.75	0.31	2.67	35
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	22.42	2.92	32.59	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.9	1.69	4.26	126

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	617.7	664.6	641.2	1923.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2592.1	2785.9	2700.5	8078.6	100
Białko [g]	10%	42.11	26.7	25.8	31.4	84	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26	28.5	19.5	74.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	8.2	11	32.4	1560
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.8	0	49.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.98	79.39	85.27	234.64	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.69	28.94	13.28	83.92	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.84	6.41	0.75	9.01	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.84
Sód [mg]	10%	1500	578.73	108.41	746.26	1433.41	96
Potas [mg]	10%	3500	183.6	1169.85	177.66	1531.11	43
Wapń [mg]	10%	900	9.36	86.66	5.67	101.69	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	336.14	13.23	371.69	64
Magnez [mg]	10%	307.5	7.92	66.34	5.04	79.3	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	2.92	0.31	3.66	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	86.4	43.4	12.07	141.88	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.61	0	1.61	16
witamina E [mg]	30%	6	1.62	1.69	0.59	3.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.55	0.03	0.61	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.61	0.02	0.72	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.08	7.6	0.59	9.28	121
Witamina C [mg]	55%	45	51.84	26.04	7.24	85.12	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	0.3	2.07	3.58	106

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	681.5	910.3	367.5	1959.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2867.7	3828.3	1543.4	8239.5	101
Białko [g]	10%	42.11	31.9	40.6	13.1	85.8	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	28.5	14.4	64.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	7.8	7.1	26.3	1265
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.3	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.1	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	0	62	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.04	127.71	46.54	265.3	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.78	28.99	6.8	65.58	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.98	10.06	0.78	13.83	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	10%	1500	1044.21	137.75	2960.41	4142.39	276
Potas [mg]	10%	3500	41.4	882.69	86.42	1010.52	28
Wapń [mg]	10%	900	5.04	143.43	8.06	156.53	18
Fosfor [mg]	10%	580	57.85	259.77	10.42	328.05	57
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	54.6	3.63	65.07	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.69	0.19	3.18	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	40.92	5.16	46.09	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.04	4.29	0.11	4.44	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.44	0.01	0.49	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.33	0.01	0.36	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.38	0.1	4.64	60
Witamina C [mg]	55%	45	0	43.62	3.09	46.72	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.9	0.38	8.22	10.35	306

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1930.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8119.7	100
Białko [g]	10%	42.11	86.2	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	62.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25	1205
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	263.5	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	79.95	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.21	95
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	36723.26	2448
Potas [mg]	10%	3500	1376.56	39
Wapń [mg]	10%	900	135.66	15
Fosfor [mg]	10%	580	289.59	50
Magnez [mg]	10%	307.5	81.98	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.7	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	194.42	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.66	7
witamina E [mg]	30%	6	3.8	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.36	70
Witamina C [mg]	55%	45	56.55	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	91.8	2720