

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-08-21
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 - Czwartek, 2025-08-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek Prospana 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.] 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 9. Kiełbasa parówkowa Krawczyk P 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 10. Papryka czerwona 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. ZUPA KALAFIOROWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. pieczone podudzie kurczaka RW 110.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (mleko) 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, kurkuma prymat 20g 25 7% , Pieprz czarny MIELONY 5%, pieprz ziołowy mielony prymat p 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 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. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 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. MŁODA KAPUSTA W CZĄSTKI RW 130.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło ekstra (mleko) 9%, Koper ogrodowy 2%, bułka tarta 1% , Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 2 - Piątek, 2025-08-22

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 Prospana 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 40.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. serek wiejski Radomski 25 200.00g 9. Pomidor 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. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g 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% 4. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 150.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 5. Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. 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 40.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa BIFTIX P 4.00g 5. WARZYWA W PLASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 6. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 3 - Sobota, 2025-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Dżem wiśniowy Prospana 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g płatki ryżowe cenos P 30.00g Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [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).] - Ogórek P 50.00g	- 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% - Zupa ziemniaczana tradycyjna 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0% - Żeberka wieprzowe. duszone RW 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] Kasza jęczmienna Szczytno (drobna) P 130.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] - Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 3.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica 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.] - Leczo wegetariańskie RW 100.00g składniki: Cukinia 33%, Marchew 22%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 22%, Papryka czerwona 11%, Cebula 11%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-08-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 20.00g [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. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 9. kielbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Papryka czerwona P 70.00g	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. 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 kaczk p 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosołowa 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. Karczek pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kmínek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. SUROWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 130.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%	1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Herbata zielona Bifix 3.00g 7. Sałatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą RW 110.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, jaja gotowane iż 14%, majonez kielecki 5%, jogurt naturalny Mlekpól (mleko) 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem truskawkowy Prospana 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Półdewica drobiowa WOY P 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Salata zielona P 70.00g	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. GROCHÓWKA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, 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 pene z mięsem i szpinakiem RW 250.00g 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% Piątka (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Pomidor P 100.00g 5. Cebula czerwona P 50.00g	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 5. Półdewica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Salatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 120.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 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% 8. Dżem wiśniowy Prospana 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.] 9. serek Łaciaty Mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana 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. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 8. kiełbasa parówki WOY P 70.00g [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. sałata karbowana P 60.00g	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. 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% 4. Schab gotowany w warzywach RW 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. 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.] 4. polędwica sopocka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. kaszanka WOY P 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. pasztetowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. czarne WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 9. salceson włoski WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. Ogórek P 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 3. Dżem truskawkowy Prospana 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. Paszтет Indykpol P 70.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Pomidor P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka 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. KOTLETY Z RYŻU I KALAFIORA RW 180.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna (pszenica) 6%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona] 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 120.00g 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] 6. ZUPA z fasolą Jaś RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, fasola piękny jaś kartowy drobna aro p 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 2. filet z indyka Woy P 15.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Schab z Mleczkowa P 15.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 120.00g 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: 8 - Czwartek, 2025-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 32.00g [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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 230.00g 7. Zacierka Rędzińska Goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] 8. golonka królewska P 30.00g 9. Ogórek 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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. pieczone podudzie kurczaka RW 110.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (mleko) 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, kurkuma prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, pieprz ziołowy mielony prymat p 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. bigos z białej kapusty RW 130.00g 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 Stojsław (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 9 - Piątek, 2025-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 8. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 9. Papryka czerwona 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 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 4. Mleko zsiadłe KRASNYSTAW P 400.00g 5. Sałata zielona z jajkiem 150.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 6. Koper ogrodowy P 15.00g	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 4. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 120.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. Dżem truskawkowy Prospana 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: 10 - Sobota, 2025-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb razowy Nieznamier P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana 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 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Parówki Jedynki z serem Indykpol Premium 80.00g 9. Ogórek 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. 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% 3. Kotlet mielony wieprzowy RW 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g 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 (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykoria p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 6. Pomidor P 60.00g 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g

Dzień: 11 - Niedziela, 2025-08-31

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek ARO 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. kielbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Rzodkiewka P 60.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa porowa mus RW 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, serek topiony kremowy mlekoop 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 3. Grzanki wieloziarniste 20.00g 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 6. Cukinia w plastry z masłem RW 110.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. chleb razowy Nieznamier P 40.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 3.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Masło extra 82% MU! P 8.00g 6. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 100.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2025-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	759.1	789	387.1	1935.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3188.8	3297.7	1620.9	8107.5	101
Białko [g]	10%	42.11	30.5	16.9	10.6	58.1	137
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.2	40.9	17.9	87.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	8.2	10.4	32.4	1561
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.6	2.4	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	6.4	0.5	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	25.4	31.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.97	92.78	47.91	238.67	90
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.01	40.99	5.71	83.73	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.63	9.14	4.2	17.97	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.49
Sód [mg]	10%	1500	954.57	173.27	620.34	1748.19	117
Potas [mg]	10%	3500	225	1011.6	288.98	1525.59	43
Wapń [mg]	10%	900	14.4	94.92	77.11	186.43	22
Fosfor [mg]	10%	580	46.8	161.75	63.13	271.68	47
Magnez [mg]	10%	307.5	14.76	58.43	21.2	94.39	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	2.03	0.69	3.44	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	86.4	199.72	41.54	327.66	87
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.49	0.07	1.56	16
witamina E [mg]	30%	6	1.66	4.96	1.58	8.21	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.19	0.1	0.35	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.16	0.08	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.24	2.49	0.52	4.26	56
Witamina C [mg]	55%	45	51.84	31.18	24.92	107.94	239
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	0.48	1.72	4.37	130

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2025-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	737.7	713.4	485.5	1936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3104.8	3010.4	2041.2	8156.6	100
Białko [g]	10%	42.11	42.8	26.7	14.7	84.3	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.8	12.6	16.1	50.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.2	2.2	5.7	21.2	1020
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.7	1.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.4	1.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.71	128.9	72.35	296.97	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.58	38.65	21.96	101.19	193
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.4	11.45	4.03	21.89	146
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	1500	972.57	1478.21	531.28	2982.08	199
Potas [mg]	10%	3500	244.44	1180.26	455.42	1880.12	54
Wapń [mg]	10%	900	11.52	100.05	21.7	133.27	14
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	259.3	70.94	369.85	64
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	71.85	28.43	112.89	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.64	1.08	4.37	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	54.44	10.73	78.97	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.54	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.72	3.34	0.1	4.17	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.21	0.09	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.22	0.06	0.33	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	3.49	1.24	5.57	73
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	30.64	6.43	45.36	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	4.1	1.47	7.45	220

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2025-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	643.1	1064.3	244.1	1951.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2702.5	4467.6	1024.9	8195.1	101
Białko [g]	10%	42.11	26.1	27.8	8.3	62.4	148
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	37.7	9	70.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	11.1	4.7	27.9	1344
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	16.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.5	0.2	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	59	0	59	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.47	161.62	33.49	276.59	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.77	34.96	3.94	67.68	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.52	16.92	2.48	20.92	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1500	687.9	156.35	517.67	1361.92	91
Potas [mg]	10%	3500	87.3	1654.32	198.46	1940.09	55
Wapń [mg]	10%	900	10.53	122.65	19.13	152.32	17
Fosfor [mg]	10%	580	28.71	284.54	38.66	351.92	61
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	91.14	16.72	116.59	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.3	4.6	0.54	5.45	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	414.84	15.17	433.02	115
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.08	2.67	0.36	3.12	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.64	0.05	0.73	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.04	0.43	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	6.59	0.47	7.26	95
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	38.99	9.1	49.89	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	0.43	1.43	3.4	101

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2025-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	645	944.8	330.3	1920.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2714	3964.5	1385.9	8064.5	100
Białko [g]	10%	42.11	29.8	39.9	11.3	81.1	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.3	37.5	13.6	71.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	9.7	3.6	23.9	1153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	16.5	0.6	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	4.8	0.4	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.2	40.1	116.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.63	115.64	41.6	244.88	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.78	34.1	3.25	64.14	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.75	7.83	2.14	13.73	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.85
Sód [mg]	10%	1500	980.58	138.73	634.31	1753.64	116
Potas [mg]	10%	3500	202.05	754.16	96.65	1052.86	31
Wapń [mg]	10%	900	13.23	70.16	12.47	95.87	10
Fosfor [mg]	10%	580	77.38	254.05	62.39	393.83	68
Magnez [mg]	10%	307.5	13.77	43.26	13.18	70.22	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.66	2.66	0.66	3.98	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	34.13	0.33	110.06	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.75	0.73	1.48	15
witamina E [mg]	30%	6	1.46	3.15	0.15	4.77	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.51	0.04	0.61	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.33	0.08	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.1	4.76	0.38	6.25	81
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	17.29	0.19	62.85	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.72	0.38	1.76	4.38	130

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	619.4	778.6	530.3	1928.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2606.8	3285.6	2223.5	8116	101
Białko [g]	10%	42.11	31.1	48.2	14.3	93.7	223
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.3	15.7	22.6	56.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	3.3	10.1	22.6	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	0.9	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.9	0.5	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	71.8	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.08	115.15	69.51	269.75	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.4	31.97	27.09	93.48	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.28	8.26	4.35	17.9	119
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.69
Sód [mg]	10%	1500	896.61	290.97	869.83	2057.42	137
Potas [mg]	10%	3500	115.47	1114.51	271.13	1501.12	43
Wapń [mg]	10%	900	18.89	95.68	38.09	152.68	17
Fosfor [mg]	10%	580	31.58	143.31	101.29	276.19	47
Magnez [mg]	10%	307.5	10.8	72.89	23.88	107.57	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.65	2.94	1.14	4.74	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	72.29	378.53	457.65	121
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.33	0.33	3
witamina E [mg]	30%	6	0.24	2.53	0.53	3.32	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.07	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.22	0.16	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	3.3	0.69	4.24	55
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	43.37	4.63	52.1	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.8	2.41	5.14	152

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	812.2	681.7	447.7	1941.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3408.5	2875.8	1878.5	8162.9	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	35.3	20.6	88.2	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	33.7	14.3	18.6	66.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.4	5	8.2	29.7	1430
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1	0.1	1.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.7	0.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.26	106.55	50.45	253.26	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.7	34.51	4.05	78.27	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.76	7.31	2.15	12.23	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	1500	915.04	147.21	971.04	2033.3	136
Potas [mg]	10%	3500	51.75	588.36	210.15	850.26	24
Wapń [mg]	10%	900	6.3	71.78	25.29	103.37	12
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	126.8	55.53	212.93	37
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	36.21	17.64	62.4	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	1.49	0.55	2.41	39
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	40.6	9	49.6	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.08	0.21	1.34	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.1	0.06	0.21	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.13	0.06	0.22	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	1.77	0.39	2.35	30
Witamina C [mg]	55%	45	0	20.57	5.4	25.97	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	0.4	2.69	5.08	151

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.7	884.3	366.7	1959.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2983.4	3721.4	1539.1	8244	102
Białko [g]	10%	42.11	30	28.8	12.5	71.3	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	25.7	14.3	61.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	2.9	5.8	19.2	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.6	0.1	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.1	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.7	139.15	48.71	287.57	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.74	40.55	9.15	86.44	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.23	9.52	3.49	16.25	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	1500	893.37	251.87	3782.99	4928.24	329
Potas [mg]	10%	3500	219.05	1104.48	353.08	1676.63	48
Wapń [mg]	10%	900	10.71	90.59	42.19	143.49	16
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	219.25	39.96	296.93	52
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	65.12	22.11	99.12	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	2.97	1.81	5.39	86
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	137.03	8.1	157.21	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.38	0	0.38	4
witamina E [mg]	30%	6	0.63	4.72	0.06	5.43	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.27	0.04	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.36	0.06	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	3.09	0.49	4.33	56
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	53.28	4.86	65.39	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.69	10.5	12.32	365

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	641.4	915.5	378.9	1935.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2705.8	3825.2	1589	8120.2	101
Białko [g]	10%	42.11	28.2	25.7	14.6	68.6	163
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.9	50	15.5	80.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	13	7.1	28.9	1392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.9	0.9	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.5	0.8	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9.6	0	9.6	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.07	93.69	46.86	240.63	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.96	34.36	5.62	71.95	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.36	6.52	3.68	13.57	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.47
Sód [mg]	10%	1500	562.59	126.77	767.55	1456.91	97
Potas [mg]	10%	3500	130.5	663.49	234.41	1028.4	30
Wapń [mg]	10%	900	15.75	67.75	60.71	144.21	17
Fosfor [mg]	10%	580	45.09	240.28	52.06	337.44	58
Magnez [mg]	10%	307.5	13.59	36.73	17.95	68.28	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	1.98	0.57	3.04	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	186.36	32.25	222.81	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	3.17	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	6	0.13	4.74	1.39	6.26	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.1	0.08	0.24	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.58	0.06	0.69	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	5.04	0.44	5.79	76
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	22.05	19.35	43.92	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	0.35	2.13	3.64	108

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.1	802.5	422.2	1932.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2976.6	3381.7	1774.3	8132.7	101
Białko [g]	10%	42.11	35.6	37.9	15	88.6	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23	20.7	15.1	58.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	7.9	5.1	24.1	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3	3.4	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	4.2	2	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	157.4	0	157.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.65	119.32	57.73	270.71	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.79	45.85	18.86	101.51	193
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	8.33	6.56	2.6	17.5	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	1500	635.7	252.03	626.9	1514.64	101
Potas [mg]	10%	3500	245.25	1099.4	123.54	1468.19	42
Wapń [mg]	10%	900	18.27	106.54	20.5	145.31	16
Fosfor [mg]	10%	580	51.57	236.26	37.45	325.29	56
Magnez [mg]	10%	307.5	16.29	61.89	12.38	90.56	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.81	4.01	0.71	5.54	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	85.29	53.94	7.99	147.22	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.73	0	0.73	7
witamina E [mg]	30%	6	1.56	2.83	1.43	5.82	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.22	0.05	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.4	0.06	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.14	2.69	0.27	4.11	54
Witamina C [mg]	55%	45	51.17	32.36	4.79	88.33	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	0.7	1.74	3.78	112

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2025-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	725.3	789.2	426.8	1941.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3045	3319.5	1795.4	8160.1	101
Białko [g]	10%	42.11	35	29.5	20.2	84.7	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28	24.3	14.1	66.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	6	8	27.6	1328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.5	0.2	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.3	0	82.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.07	117.45	55.56	259.09	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.7	32.4	9.53	77.64	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.58	8.94	1.75	16.29	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	1500	816.24	470.92	526.62	1813.79	120
Potas [mg]	10%	3500	120.15	1220.25	183.33	1523.73	43
Wapń [mg]	10%	900	14.49	96.27	8.64	119.4	14
Fosfor [mg]	10%	580	38.97	285.75	29.7	354.42	61
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	71.47	9.45	92.8	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.41	3.18	0.48	4.08	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	42.57	10.35	57.12	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	6	0.12	2.26	0.54	2.93	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.49	0.05	0.59	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.38	0.03	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	4.34	0.62	5.24	68
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	30.01	6.2	38.74	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	1.3	1.46	4.53	134

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Niedziela), 2025-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	634.8	879	404.9	1918.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2672.8	3682.9	1695.4	8051.3	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	38.8	13.1	79.6	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	39.7	18.9	77.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	16.3	6.4	33	1589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.6	4	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	2.4	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.37	94.71	47.46	232.55	88
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.1	29.36	2.71	72.18	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.34	6.62	3.91	13.88	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.48
Sód [mg]	10%	1500	679.35	642.28	458.5	1780.13	119
Potas [mg]	10%	3500	158.49	754.06	229.62	1142.18	34
Wapń [mg]	10%	900	19.43	69.13	17.4	105.98	12
Fosfor [mg]	10%	580	28.61	146.03	56.68	231.34	40
Magnez [mg]	10%	307.5	8.91	55.18	18.33	82.42	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2	0.89	3.54	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	9.27	36.32	1.35	46.94	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.03	2.65	1.53	4.23	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.19	0.11	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.12	0.09	0.24	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	1.92	0.67	2.84	37
Witamina C [mg]	55%	45	5.56	21.79	28.01	55.37	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.88	1.78	1.27	4.45	132

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1936.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8137.3	101
Białko [g]	10%	42.11	78.2	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	68	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	26.4	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	260.97	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	81.66	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.56	110
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1500	2130.02	142
Potas [mg]	10%	3500	1417.2	41
Wapń [mg]	10%	900	134.76	15
Fosfor [mg]	10%	580	311.07	54
Magnez [mg]	10%	307.5	90.66	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.18	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	189.84	50
Witamina D [µg]	10%	10	0.86	9
witamina E [mg]	30%	6	4.51	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.41	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	4.75	62
Witamina C [mg]	55%	45	57.81	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.32	158