

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
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 - Poniedziałek, 2025-09-01		
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 4.00g [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 50.00g 7. 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.] 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. szynka konserwowa WOY P 60.00g 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. Zupa z fasoli szparagowej zabelana RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], śmietanka 36% łowicz 25 2% 3. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 180.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spaghetti LUBELLA (mąka pszenna) 26%, sos do spaghetti po bolońsku pudliszki 9%, Cebula 4%, koncentrat pomid złoty bażant p 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Surówka z ogórków korniszonych i świeżych , jabłka i cebuli RW 150.00g składniki: ogórki konserwowe urbanek p 32% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Ogórek 32%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula czerwona 1%, musztarda francuska Kamis p 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. 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. sałatka z dyni ,słonecznika,sałata karbowana rw 110.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, musztarda francuska Kamis p 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02

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 Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Kiełbasa Parówkowa WOY P 60.00g [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).] 9. Pomidor 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. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, jabłka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. WARZYWA W PŁASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 140.00g 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. 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. 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.]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. 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.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Ogórek P 40.00g	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. 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. kotlety z kaszy gryczanej RW 120.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna (pszenica) 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% 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%, Bazyliia Metro chef 0% [składniki: bazyliia suszona] 5. Pieczarki duszone z cebulą RW 35.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Cukinia w plastry z masłem RW 150.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 20.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Kielbasa wiejska 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).] 6. Pomidor P 60.00g 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - 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.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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).] - Rzodkiewka P 70.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - ZUPA SZPINAKOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] - Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 4% - Sos koperkowy RW 20.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% - Ryż brązowy Metro Chef P 110.00g - Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 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] - Leczo RW 100.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 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 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.] 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. Pomidor 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. 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% 3. Ryba w panierce z bułki tartej RW 120.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty białej IŻŻ 150.00g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 45.00g 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. 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.] 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. Sałata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 8. 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.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 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 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.] 6. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. golonka królewska P 60.00g 9. Rzodkiewka 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. 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. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana biała Metro chef P 140.00g [składniki: kasza gryczana] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ, JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata zielona 4.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szyunka wieprzowa gotowana 15.00g 7. sałatka z pomidora i cebuli czerwonej RW 120.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. kielbasa biała WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Papryka czerwona P 50.00g	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. 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% 3. Filet z kurczaka w panierce RW 110.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO i ARBUZA RW 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuz 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 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 40.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. kielbasa szynkowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 110.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2%

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 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 wiśniowy Prospana 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. 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. Ogórek P 60.00g	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 JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszeczka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. sałata lodowa z ogórkiem i migdałami RW 150.00g składniki: Sałata lodowa P 52%, Ogórek 26%, Cytryna 10%, olej słonecznikowy 5 L 6%, płatki migdałowe helio migdały łuskane 5% [składniki: migdały łuskane, blanszowane, pokrojone w cienkie plastry] 4. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 230.00g 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%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbatka minuczka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Sałateczka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, jaja gotowane iżż 14%, majonez kielecki 5%, jogurt naturalny Mlepol (mleko) 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% 7. Polędwiczka 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.] 8. szynka konserwowa WOY P 15.00g 9. 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.]

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Dżem truskawkowy 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.] 7. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. kiełbasa parówki WOY P 60.00g [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.] 10. Pomidor P 100.00g	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 120.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Karczek duszony w warzywach RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, 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 pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. pasztetowa WOY P 10.00g [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.] 6. kaszanka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. 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. Ogórek P 120.00g

Dzień: 10 - Środa, 2025-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 4.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek Prosona P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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. Rzodkiewka P 80.00g	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. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. KOTLETY Z RYŻU I KALAFIORA RW 130.00g 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%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 4. 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] 5. SAŁATKA GYROS RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszkanka przypraw (zawiera gorczyce)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1% 6. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. Pomidor P 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	702.7	892.7	346.7	1942.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2964.2	3750.7	1455.4	8170.4	101
Białko [g]	10%	42.11	34.9	33.9	11.2	80.1	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.4	29.4	13	58.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.9	10.4	5.1	23.5	1129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.4	0.1	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	2.3	0.3	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.5	0	67.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.5	129.28	47.98	282.76	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.61	52.54	6.28	95.43	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.42	12.72	3.71	19.87	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	1500	260402.34	386.9	941.06	261730.3	17449
Potas [mg]	10%	3500	212.4	1406.46	210.57	1829.43	52
Wapń [mg]	10%	900	14.49	59.18	45.8	119.47	14
Fosfor [mg]	10%	580	50.13	303.14	50.8	404.07	70
Magnez [mg]	10%	307.5	15.48	78.4	15.51	109.4	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.73	2.84	0.78	4.37	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	48.49	6.3	130.4	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	0.65	7
witamina E [mg]	30%	6	1.47	1.42	0.51	3.41	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.71	0.05	0.83	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.39	0.08	0.57	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.14	5.88	0.43	7.46	98
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	29.09	3.78	78.24	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.33	1.07	2.61	654.32	19388

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	849.3	626	460.7	1936.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3571.8	2629.1	1935.6	8136.6	101
Białko [g]	10%	42.11	49.1	25.5	14.5	89.3	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.2	21.5	16.4	65.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	3.9	5.1	22.2	1070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.9	1.7	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5	1.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	0	68	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.54	87.12	65.51	258.19	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.76	32.44	6.24	81.45	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.41	9.48	3.69	20.59	137
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.96
Sód [mg]	10%	1500	885.09	587.9	820.39	2293.39	153
Potas [mg]	10%	3500	229.41	1309.91	440.8	1980.12	57
Wapń [mg]	10%	900	11.97	102.9	22.69	137.57	15
Fosfor [mg]	10%	580	43.83	325.58	74.42	443.84	77
Magnez [mg]	10%	307.5	13.59	80.25	28.89	122.73	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	2.56	1.11	4.35	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	81.47	10.88	104.43	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.4	0.54	0.94	9
witamina E [mg]	30%	6	0.65	3.58	0.11	4.35	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.26	0.09	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.36	0.06	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.78	4.8	1.21	6.8	89
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	48.88	6.52	62.65	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.45	1.63	2.27	5.73	171

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	589.7	940	399.8	1929.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2480	3944	1678.2	8102.2	101
Białko [g]	10%	42.11	27.1	28.3	16.6	72.1	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.2	37.2	16.5	73	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	7.8	7.7	26.5	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	2.5	11.7	0.3	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	6.4	0.3	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.5	57.4	0	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.35	127.33	46.72	253.4	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.19	35.02	2.63	66.85	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.81	9.11	1.16	15.09	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	1500	475.67	341.34	784.38	1601.4	107
Potas [mg]	10%	3500	147.25	1190.03	183.6	1520.89	43
Wapń [mg]	10%	900	35.74	88.72	9.18	133.64	15
Fosfor [mg]	10%	580	106.52	263.94	32.12	402.59	70
Magnez [mg]	10%	307.5	14.51	82.9	9.45	106.87	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	2.9	0.56	4.69	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.02	82.35	10.35	98.73	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.64	0.72	0.03	1.4	13
witamina E [mg]	30%	6	0.41	4.88	0.68	5.98	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.26	0.05	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.22	0.37	0.03	0.63	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.23	3.99	0.73	4.96	65
Witamina C [mg]	55%	45	3.61	27.71	6.2	37.54	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	0.94	2.17	4	118

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	666.9	942.8	329.5	1939.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2801.7	3969.5	1385.1	8156.4	101
Białko [g]	10%	42.11	45.5	31.9	13.4	90.8	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	25.8	11.9	61.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	7.9	4	24	1153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.9	1.7	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	0.3	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.8	11.6	68.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	70.04	150.59	42.61	263.25	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.52	37.85	4.44	77.82	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.6	10.25	1.17	17.04	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.01
Sód [mg]	10%	1500	571.98	271.59	634	1477.58	98
Potas [mg]	10%	3500	148.68	1401.85	185.1	1735.63	49
Wapń [mg]	10%	900	18.27	102.13	14.43	134.83	15
Fosfor [mg]	10%	580	11.97	288.35	43.02	343.35	59
Magnez [mg]	10%	307.5	4.4	82.57	12.81	99.79	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	3.04	0.46	4.01	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.81	55.41	13.5	79.73	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.65	1.16	12
witamina E [mg]	30%	6	0	1.35	0.32	1.69	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.56	0.11	0.69	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.36	0.06	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	5.06	0.77	5.98	78
Witamina C [mg]	55%	45	6.48	30.47	8.1	45.07	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	0.75	1.76	3.69	109

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	835.3	623.8	482.4	1941.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3516.4	2621.4	2028.6	8166.5	100
Białko [g]	10%	42.11	46.8	30	17	93.9	222
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.3	20.6	17	64	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.4	2.4	6.1	24	1157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.9	2.3	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.2	3.2	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	22.4	121.8	144.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.62	83.52	65.9	253.05	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.86	27.36	18.4	90.63	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.65	8.3	1.3	11.25	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	1500	1091.42	723.93	711.17	2526.53	168
Potas [mg]	10%	3500	177.66	1040.56	147.09	1365.31	39
Wapń [mg]	10%	900	5.67	128.24	35.6	169.52	19
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	173.26	89.32	275.82	47
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	59.85	10.54	75.43	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	1.83	1.31	3.46	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	88.71	12.18	112.97	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.12	0.58	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6	0.59	5.69	1.96	8.25	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.21	0.05	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.2	0.22	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.73	0.14	3.47	46
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	45.33	7.31	59.88	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.03	2.01	1.97	6.31	188

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	608.3	1015.2	314.1	1937.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2566.9	4266.2	1320.9	8154.1	101
Białko [g]	10%	42.11	28.4	37.9	11.7	78.2	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14	36	11	61.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.5	9.4	5.3	22.3	1073
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	15.1	1.2	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.1	0.2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.3	6.8	59.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93	138.06	42.5	273.57	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.32	36.43	3.5	66.26	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.82	6.82	1.12	9.77	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.67
Sód [mg]	10%	1500	484.86	300.99	610.45	1396.31	93
Potas [mg]	10%	3500	148.68	1017.73	219.11	1385.52	39
Wapń [mg]	10%	900	18.27	104.43	6.42	129.13	15
Fosfor [mg]	10%	580	11.97	256.01	38.35	306.34	53
Magnez [mg]	10%	307.5	4.4	64.9	7.55	76.87	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	2.49	0.44	3.44	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.81	61.17	11.96	83.95	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.07	0.6	6
witamina E [mg]	30%	6	0	2.44	0.61	3.07	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.57	0.1	0.69	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.31	0.05	0.37	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	5.39	1.17	6.71	87
Witamina C [mg]	55%	45	6.48	34.98	7.17	48.65	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.34	0.83	1.69	3.49	103

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	690.8	871.4	379.4	1941.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2908.2	3666	1590.6	8164.9	101
Białko [g]	10%	42.11	30.4	32.3	12.7	75.5	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.8	26.8	16.8	64.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	4.2	5.2	20.5	990
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.1	4.3	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.5	2.3	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.2	0	70.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.16	129.16	45.38	271.72	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37	28.93	2.4	68.34	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.59	8.06	2.31	13.97	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	1500	1043.4	188.66	619.76	1851.83	124
Potas [mg]	10%	3500	156.15	708.37	197.76	1062.29	30
Wapń [mg]	10%	900	10.89	85.99	12.89	109.77	12
Fosfor [mg]	10%	580	71.8	181.6	29.06	282.46	48
Magnez [mg]	10%	307.5	11.79	40.76	10.91	63.47	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.31	0.59	3.46	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	66.69	2.18	122.87	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.41	0	0.41	4
witamina E [mg]	30%	6	1.05	4.07	1.63	6.76	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.14	0.09	0.28	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.25	0.08	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	2.39	0.53	3.75	49
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	19.12	31.23	82.75	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.89	0.52	1.72	4.62	137

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	778.1	603.7	554.9	1936.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3278.7	2545.2	2335.7	8159.7	100
Białko [g]	10%	42.11	33.1	38.6	16.7	88.5	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.1	12.6	16.7	51.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.4	1.8	5.6	18	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.3	1.2	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	0.8	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.8	54.6	102.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	112.27	88.58	85.92	286.78	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.92	32.57	20.74	94.24	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.26	9.65	3.46	14.37	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	1500	983.19	284.41	65742.38	67009.99	4468
Potas [mg]	10%	3500	67.5	1272.31	158.41	1498.22	43
Wapń [mg]	10%	900	8.1	100.29	20.76	129.15	14
Fosfor [mg]	10%	580	12.42	326.19	103.09	441.7	76
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	79.35	22.33	106	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.1	2.55	1.16	3.82	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.59	54.37	0.45	58.43	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.29	0.34	3
witamina E [mg]	30%	6	0.06	1.6	0.38	2.06	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.24	0.08	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.32	0.13	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	10.87	0.73	11.7	153
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	34.36	0.27	36.79	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.73	0.79	182.61	167.52	4964

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	762	689.4	455.2	1906.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3204.3	2898.2	1911.4	8014	100
Białko [g]	10%	42.11	31.6	25.2	20.2	77.1	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.9	21.7	18.4	67.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.2	5.2	8.4	26.9	1295
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.3	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.1	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.5	0	38.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99	102.67	52.29	253.98	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.07	33.03	3.1	72.21	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.4	9.16	0.54	11.11	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	1500	830.37	347.88	841.17	2019.43	134
Potas [mg]	10%	3500	253.8	1234.57	135	1623.37	46
Wapń [mg]	10%	900	8.1	103.06	16.2	127.36	14
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	241.58	24.84	285.32	49
Magnez [mg]	10%	307.5	7.2	65.28	8.64	81.12	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.45	2.73	0.21	3.4	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.25	44.01	7.19	68.46	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.38	0	0.38	4
witamina E [mg]	30%	6	0.85	2.16	0.13	3.15	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.43	0.02	0.51	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.3	0.03	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.85	4.36	0.19	5.4	71
Witamina C [mg]	55%	45	10.35	30.87	4.31	45.54	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	0.96	2.33	5.04	150

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	795.1	651.4	474.9	1921.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3346.5	2736.4	2003.5	8086.5	100
Białko [g]	10%	42.11	53.8	22	22.2	98.1	233
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23	21.1	10.9	55.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	1.8	4.9	18.6	898
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.7	1.1	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.8	0.9	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	22	73.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.04	99	73.31	269.36	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.28	38.94	6.09	87.32	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	8.09	11.3	2.96	22.36	149
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.86
Sód [mg]	10%	1500	899.85	150.79	825.28	1875.93	125
Potas [mg]	10%	3500	211.32	1423.34	550.15	2184.81	63
Wapń [mg]	10%	900	25.92	141.8	22.08	189.8	21
Fosfor [mg]	10%	580	38.16	210.83	156.3	405.29	70
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	78.6	33.08	123.56	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.86	4.32	1.15	6.34	100
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	609.32	38.2	659.88	175
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.27	2
witamina E [mg]	30%	6	0.04	4.98	1.78	6.81	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.26	0.12	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.34	0.14	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.32	2.97	6.13	9.43	123
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	74.07	22.92	104.4	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.41	2.29	4.68	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1933.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8131.1	101
Białko [g]	10%	42.11	84.4	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	62.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.6	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	266.61	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	80.06	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.54	104
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	34378.27	2292
Potas [mg]	10%	3500	1618.56	46
Wapń [mg]	10%	900	138.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	359.08	62
Magnez [mg]	10%	307.5	96.53	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.13	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	151.98	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	4.55	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.49	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.57	86
Witamina C [mg]	55%	45	60.15	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	85.94	2547