

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada września 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-11
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, 2025-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Dżem truskawkowy 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. Parówki polanki JBB P 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Sałata zielona P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g	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 CUKINIĄ RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Pulpety wieprzowe gotowane RW 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 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. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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. 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] 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 żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Brokuł gotowany z masłem RW 130.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolniecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Piątek, 2025-09-12

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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 8. Szpinak P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Mleko zsiadłe KRASNYSTAW P 400.00g 4. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, jogurt naturalny 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 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%	1. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g 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% 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 6. 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.] 7. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-09-13

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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki owsiane górskie P 30.00g 7. kiełbasa parówki WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. sałata karbowana P 70.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych 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. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, jogurt naturalny 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 4. gotowane podudzie kurczaka RW 130.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Ryż biały Sonko P 140.00g	1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 4.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. 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] 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2%

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g - 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.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g - kiełbasa biała WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Pomidor P 60.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- 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% - ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki] - ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CaŁE 0% - Schab gotowany w warzywach RW 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - cukinia gotowana RW 150.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! P 2%, Pieprz ziółowy 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%] - 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] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 130.00g 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] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-09-15

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 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoislaw (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 6. Półdewica drobiowa WOY P 50.00g [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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 8. Sałata zielona 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. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200.00g 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% Piątynica (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa m. chef 190g p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 4. sałatka z pomidora i cebuli czerwonej RW 150.00g 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]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. 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. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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.]

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
- Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - Masło extra 82% MU! P 8.00g - Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] golonka królewska P 25.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g Butka grahamka Nieznamie P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g - Szpinak P 40.00g	- 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 drobny Polski Cukier 3% - POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczką p 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja 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% - 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 Stoislaw (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] - Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	- Masło extra 82% MU! P 8.00g - Herbata zielona 4.00g - Szynka wieprzowa gotowana 15.00g - Skrzydło z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Pomidor P 50.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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.] 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. 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).] 8. Sałata zielona P 80.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW RW 130.00g składniki: mieszanka warzywna "7" hortino p 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe (jaja) 15%, Kasza manna (pszenica) 8%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 4. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja 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%	1. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. kiełbasa szynkowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 5. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 9. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 10. 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: 8 - Czwartek, 2025-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Dżem wiśniowy 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki ryżowe Metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] 7. Kiełbasa wiejska WOY P 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor P 70.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA SZPINAKOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 3. ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Sos pomidorowy RW 50.00g składniki: koncentrat pomid żółty 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. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% 6. Gołąbki siekane 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatką 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, bułka tarta 2%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 6. Sałatka z sera wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 150.00g składniki: serek radomski rolniec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 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.]

Dzień: 9 - Piątek, 2025-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 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. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. serek wiejski Radomski 25 200.00g 9. Sałata zielona P 70.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek 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. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 170.00g 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% 4. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Brokuł gotowany z masłem RW 150.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolniec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 6. ser rajska z dziurami Włoszczowa 20.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2025-09-20

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 Propona 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 50.00g 7. szynka konserwowa WOY P 100.00g 8. Płatki owsiane górskie P 30.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 10. Szpinak P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Bukiet warzyw Hortino P 150.00g [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły] 3. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa m. chef 190g p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 4. gotowane podudzie kurczaka RW 130.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słonne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Ryż biały Sonko P 100.00g	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 3. 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] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 6. Cukinia w plastry z masłem RW 200.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. Herbata zielona Bifix 5.00g 8. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2025-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	774.5	716.6	451.4	1942.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3253	3010.7	1900.7	8164.6	100
Białko [g]	10%	42.11	29.4	30.5	16.1	76.1	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.4	23.5	12.3	65.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	7.4	7.2	28.1	1355
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.5	0.1	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.9	0.4	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.6	0	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.68	100.84	71.42	271.95	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.28	40.06	28.07	110.42	210
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.59	10.64	4.97	19.21	128
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	1500	867	263.37	445.11	1575.5	106
Potas [mg]	10%	3500	101.7	1434.54	484.04	2020.28	58
Wapń [mg]	10%	900	15.84	97.99	60.19	174.03	20
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	338.72	104.7	477.36	82
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	90.52	34.37	135.78	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	3.13	1.37	5.1	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	50.71	77.66	133.25	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	0.19	1.34	1.18	2.72	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.66	0.1	0.81	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.42	0.14	0.63	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	5.54	0.82	6.62	86
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	27.63	46.59	77.16	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0.73	1.23	3.93	117

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2025-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	715.1	669.2	549.5	1933.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3003.2	2817.3	2313	8133.5	101
Białko [g]	10%	42.11	36.2	28.3	17.5	82.1	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.9	18.7	16.6	61.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	6.9	4.2	22.7	1096
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3	4.6	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.3	2.9	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	158.7	0	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.83	100.25	84.28	272.37	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.26	46.09	27.3	109.67	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.35	7.12	3.75	18.23	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	1500	616.71	265.44	377.64	1259.8	84
Potas [mg]	10%	3500	147.15	1247.89	187.85	1582.89	45
Wapń [mg]	10%	900	46.89	107.99	30.63	185.52	20
Fosfor [mg]	10%	580	37.53	256.59	67.97	362.09	62
Magnez [mg]	10%	307.5	30.69	70.8	20.75	122.25	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.54	4.1	1.2	6.85	108
Witamina A [µg]	25%	376.67	25.42	56.96	10.68	93.07	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.73	0.57	1.3	13
witamina E [mg]	30%	6	0.7	2.88	1.96	5.55	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.22	0.09	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.41	0.09	0.61	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.39	3.27	0.56	4.24	55
Witamina C [mg]	55%	45	15.25	33.58	6.41	55.25	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0.73	1.04	3.14	94

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2025-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	701.5	828	374.8	1904.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2943.4	3501.9	1567	8012.5	100
Białko [g]	10%	42.11	28.5	21.8	8.6	59	141
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.2	10.5	18.8	57.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	2.2	5.4	20.7	1000
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.1	6	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.4	3.4	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	0	5.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.99	165.54	44.86	296.41	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.72	35.09	1.61	72.43	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.56	8.36	4.58	18.51	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	1500	702.21	175.44	433.12	1310.78	88
Potas [mg]	10%	3500	41.4	867.71	308.21	1217.32	35
Wapń [mg]	10%	900	5.04	78.49	21.69	105.23	12
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	163.19	63.6	251.28	43
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	58.82	21.51	87.18	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	1.62	1.08	3	48
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	73.9	2.03	75.93	21
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.28	2.27	3.6	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.17	0.15	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.15	0.13	0.31	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	2.8	0.87	3.83	50
Witamina C [mg]	55%	45	0	30.11	42.02	72.14	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.95	0.48	1.2	3.27	97

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2025-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	738.1	857.3	340.6	1936.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3104.1	3615.9	1429.5	8149.5	101
Białko [g]	10%	42.11	31.2	48	9.7	89	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.6	19	13.1	56.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	6.7	3.8	22.6	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.8	0.1	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	0.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.87	127.31	47.55	274.73	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	43.94	32.64	9.68	86.27	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.19	7.73	3.68	15.6	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	1500	1080.57	97.79	475.81	1654.18	111
Potas [mg]	10%	3500	193.68	731.33	380.02	1305.04	38
Wapń [mg]	10%	900	9.9	63.07	45.59	118.56	13
Fosfor [mg]	10%	580	69.19	161.55	41.42	272.18	47
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	54.28	23.45	88.9	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.04	1.94	4.54	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	43.62	9.1	63.07	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.54	0.74	7
witamina E [mg]	30%	6	0.55	0.85	0.06	1.48	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.15	0.04	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.06	0.26	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	2.45	0.51	3.63	48
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	22.4	5.46	34.08	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	0.27	1.32	4.13	122

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	702.5	600	607.4	1910	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2953.4	2529.2	2545.3	8028.1	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	34.7	12.3	77.2	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	12.6	27.5	64.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	4.7	6.2	22.5	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.9	11.7	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.8	4.6	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	75.8	75.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.27	91.66	79.66	264.6	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.17	32.46	32.46	107.1	204
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	9.92	4.14	18.4	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	1500	903.41	295.74	532.03	1731.2	115
Potas [mg]	10%	3500	125.82	923.11	334.27	1383.21	40
Wapń [mg]	10%	900	20.16	118.14	38.2	176.51	19
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	153.26	97.72	288.69	50
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	62.41	24.13	99.05	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	3.11	1.05	4.89	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	100.57	58.05	165.45	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.35	0.35	4
witamina E [mg]	30%	6	0.25	2.78	4.04	7.08	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.24	0.06	0.36	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.26	0.17	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	2.89	0.84	4.02	53
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	60.34	6.19	70.63	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.5	0.82	1.47	4.32	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	657.4	814.1	459.2	1930.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2770.1	3429.6	1918.1	8118	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	35.1	19.4	82.3	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.4	20.5	26.2	64.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9	6.3	8.3	23.7	1143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	7	10.2	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	1.4	4	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.4	69.2	122.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.81	126.72	37.01	263.55	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.29	31.6	2.82	70.72	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.78	9.22	1.68	15.7	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	1500	528.24	104.53	320.5	953.28	63
Potas [mg]	10%	3500	177.2	708.87	331.46	1217.54	34
Wapń [mg]	10%	900	43.74	61.73	20.39	125.86	14
Fosfor [mg]	10%	580	80.36	203.62	167.17	451.17	78
Magnez [mg]	10%	307.5	41.76	37.96	26.12	105.85	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.84	2.4	1.72	5.97	94
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	34.55	38.58	93.47	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.5	0.55	1.06	11
witamina E [mg]	30%	6	0.74	1.3	2.37	4.42	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.11	0.35	0.15	0.63	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.26	0.12	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.36	3.64	5.64	10.65	140
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	21	5.33	38.53	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.46	0.29	0.89	2.38	71

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	793.5	578.3	557.6	1929.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3331.9	2433.3	2346	8111.2	100
Białko [g]	10%	42.11	47.8	19.9	17.1	84.9	202
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.6	17.3	17.3	64.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	8.1	7.9	29.7	1429
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.2	2	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	1.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.65	88.7	85.31	261.66	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.84	35.11	23.09	96.05	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.45	6.12	4.33	17.91	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.72
Sód [mg]	10%	1500	756.21	336.48	643.12	1735.83	115
Potas [mg]	10%	3500	137.88	730.91	434.16	1302.96	37
Wapń [mg]	10%	900	22.32	53.23	24.64	100.19	11
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	158.54	85.99	284.14	49
Magnez [mg]	10%	307.5	13.32	43.33	30.87	87.53	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.79	1.69	1.28	3.77	60
Witamina A [μg]	25%	376.67	7.8	75.19	10.16	93.15	25
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.33	0.03	0.37	3
witamina E [mg]	30%	6	0.28	0.65	0.27	1.21	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.14	0.11	0.31	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.19	0.07	0.35	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.19	1.32	3.82	50
Witamina C [mg]	55%	45	4.68	19.82	6.09	30.6	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	0.93	1.78	4.33	129

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	773.5	689.6	458.6	1921.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3250.1	2905.4	1932.2	8087.9	100
Białko [g]	10%	42.11	37.9	31.4	16.2	85.7	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.3	16.3	12.5	58.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	3.9	6.6	24.5	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6	0.1	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.4	0.3	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	36.5	0	36.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.45	109.16	71.53	271.15	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.06	37.88	26.3	101.24	193
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.87	9.98	2.55	14.41	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.99
Sód [mg]	10%	1500	1082.73	175.52	65508.54	66766.8	4451
Potas [mg]	10%	3500	177.66	1482.5	160.52	1820.68	52
Wapń [mg]	10%	900	5.67	192.05	9.77	207.49	23
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	300.53	38.7	352.46	61
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	88.69	11.63	105.37	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	3.13	0.55	4	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	96.36	7.39	115.83	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	6	0.59	2.91	0.41	3.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.43	0.05	0.52	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.43	0.03	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	4.5	0.55	5.65	74
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	48.07	4.43	59.75	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	0.48	181.96	166.91	4945

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	737.5	775	444.2	1956.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3104.1	3267.8	1866.4	8238.5	101
Białko [g]	10%	42.11	42.5	29.2	15.1	86.9	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	16.9	15.1	55.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.4	2.4	9	24.9	1199
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.1	0.5	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.1	0.7	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.06	130.95	64.33	286.35	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.54	37.95	5.49	82.98	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.52	9.45	5.22	17.21	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	1500	890.58	978.68	569.53	2438.8	162
Potas [mg]	10%	3500	84.42	1206.71	571.52	1862.65	52
Wapń [mg]	10%	900	15.11	113.16	71.54	199.83	23
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	220.05	130.77	364.06	63
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	72.18	41.76	119.62	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.97	1.75	6.16	98
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	62.83	89.61	159.26	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	6	0.21	4.13	1.52	5.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.19	0.13	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.19	0.18	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	3.08	1.1	4.32	56
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	35.85	53.76	93.71	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	2.71	1.58	6.09	180

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	767.1	687.5	487.9	1942.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3227.7	2900.6	2050	8178.4	101
Białko [g]	10%	42.11	43	17.1	16.8	77	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.9	13.7	17	53.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	4.9	10.9	24.7	1190
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.6	0.1	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	1.1	0.5	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.99	127.96	69.19	298.16	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.21	33.91	6.63	82.76	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.68	8.4	4.98	21.07	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	1500	433607.16	263.82	500.58	434371.57	28958
Potas [mg]	10%	3500	136.35	627.15	462.26	1225.77	35
Wapń [mg]	10%	900	39.78	80.01	35.13	154.93	17
Fosfor [mg]	10%	580	41.04	128.68	122.48	292.2	50
Magnez [mg]	10%	307.5	27.63	38.05	51.52	117.2	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.36	1.75	1.54	4.67	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	92.21	10.6	123.15	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.57	1.76	0.22	2.57	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.16	0.16	0.4	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.17	0.07	0.33	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.38	1.97	1.02	3.38	44
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	42.83	6.36	61.39	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1204.46	0.73	1.39	1085.92	32176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1930.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8122.2	100
Białko [g]	10%	42.11	80	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.4	1177
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	276.09	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	91.96	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.62	118
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	51379.77	3425
Potas [mg]	10%	3500	1493.84	43
Wapń [mg]	10%	900	154.81	17
Fosfor [mg]	10%	580	339.56	59
Magnez [mg]	10%	307.5	106.87	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.89	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	111.56	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	3.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.44	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.02	66
Witamina C [mg]	55%	45	59.32	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	128.44	3806