

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-08-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-08-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 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.] 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 55.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 70.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 35.00g 8. Kiełbasa parówkowa Krawczyk P 105.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 9. sałata karbowana P 60.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 55.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g 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]	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 55.00g 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 55.00g 7. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 8. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Piątek, 2025-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. Pomidor 80.00g 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. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 150.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. 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. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 4.00g 4. WARZYWA W PŁASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 5. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. 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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem wiśniowy Prospana P 20.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 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 250.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. Parówki kajtusie WOY 25 60.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Sałata zielona P 70.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana tradycyjna 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0% 3. Kasza jęczmienna Szczytno (drobna) P 140.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 4. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Schab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 4.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. 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] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Pomidor P 80.00g 8. cukinia gotowana RW 60.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! P 2%, Pieprz ziołowy 2% 9. natka pietruszki 25 30.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-08-24

I śniadanie	obiad	kolacja
Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g - herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Dżem wiśniowy Prospana P 20.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g - kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Szpinak P 40.00g	- 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% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - 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% - SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 130.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% - karczek gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol (mąka pszenna) 3%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0%	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%] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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] 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.] - Herbata zielona Bifix 3.00g - Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą RW 110.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, jaja gotowane iż 14%, majonez kielecki 5%, jogurt naturalny Mlekpól (mleko) 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g - Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki owsiane górskie P 30.00g 7. Półdewica drobiowa WOY P 70.00g [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. Sałata zielona P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 250.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątka (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pomidor P 100.00g 4. Cebula czerwona P 50.00g 5. Zupa marchewkowa MUS RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 55.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 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. szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 55.00g 8. 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%

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoślaw (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 8. kiełbasa parówki WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. sałata karbowana P 60.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. KRUPNIK RYŻOWY RW 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Schab gotowany w warzywach RW 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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.] 3. polędwica sopocka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 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: 7 - Środa, 2025-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Pasztet Indykpol P 80.00g [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] 8. Pomidor P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. KOTLETY Z RYŻU I KALAFIORA RW 220.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenosa 19%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna (pszenica) 6%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pomidorowy RW 30.00g 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] 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. 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]	1. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 2. filet z indyka Woy P 15.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Schab z Mleczkowa P 15.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna RW 150.00g składniki: Burak 70%, twaróg półtłusty michów p 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Sałata mix 4% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykori radichio, rukola.], musztarda francuska kamis p 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Miód pszczeli 1%

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-08-28

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 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 50.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Zacierka Rędzińska Goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] 7. golonka królewska P 70.00g 8. Salata lodowa P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 55.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Kasza manna na rosół RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g 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]	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 6. Brokuł gotowany z masłem RW 150.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolniech 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 7. 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.] 8. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 9 - Piątek, 2025-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 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! 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 7. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 8. Szpinak P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Mleko zsiadłe KRASNYSTAW P 400.00g 4. 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% 5. 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%	1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Herbatka minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 130.00g 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% 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 10. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 10 - Sobota, 2025-08-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
- Masło extra 82% MU! P 8.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Płatki owsiane górskie P 30.00g Parówki Jedynki z serem Indykpol Premium 60.00g - sałata karbowana P 80.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- 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% - 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% - ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] - Pulpety wieprzowe gotowane RW 110.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoislav (mąka pszenna) 4% Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g	- Masło extra 82% MU! P 8.00g 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.] 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.] - Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykoria p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] - Pomidor P 60.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g
Dzień: 11 - Niedziela, 2025-08-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
- Masło extra 82% MU! P 8.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem z czarnych porzeczek ARO 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g - Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g - kiełbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Pomidor P 60.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - Cukinia w plastry z masłem RW 110.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% - 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% - 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%	- Herbata minotka 100 t 25 3.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] - 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, ziola, 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.] 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.] - Masło extra 82% MU! P 8.00g - Kalafior. gotowany. z masłem 2016 120.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	958.9	513.4	432.4	1904.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	4024.9	2164.4	1820.1	8009.5	100
Białko [g]	10%	42.11	38.5	15.5	15	69.1	165
Tłuszcz [g]	10%	74.75	38.3	10.4	12.3	61.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	17.3	2.1	7.2	26.7	1285
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.3	0.1	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	0.4	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	117.61	93.69	67.49	278.8	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.52	42.95	6.4	93.88	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.29	8.96	4.68	18.94	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.24
Sód [mg]	10%	1500	1222.46	160.43	463.09	1845.99	123
Potas [mg]	10%	3500	56.92	1015.51	234.97	1307.41	38
Wapń [mg]	10%	900	6.93	91.2	12.24	110.37	12
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	155.27	45.61	234.55	41
Magnez [mg]	10%	307.5	9.4	58.31	13.39	81.11	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	1.92	0.79	3.11	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	75.74	4.42	80.17	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.64	0.56	2.26	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.18	0.08	0.3	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.16	0.05	0.24	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.21	2.57	0.42	3.21	43
Witamina C [mg]	55%	45	0	29.17	6.11	35.28	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	0.44	1.28	4.61	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	746.6	707.5	455.4	1909.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3138.9	2985.8	1914.6	8039.4	100
Białko [g]	10%	42.11	42	27	11.5	80.6	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.4	12.4	15.3	52.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	2.1	5.6	21.4	1032
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.7	1.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.4	1.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.28	127.21	69.83	290.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.42	40.03	21.88	104.34	199
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.27	11.05	4.03	22.36	149
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.79
Sód [mg]	10%	1500	941.97	907.47	325.36	2174.82	145
Potas [mg]	10%	3500	244.44	1118.57	455.42	1818.44	52
Wapń [mg]	10%	900	11.52	97.11	21.7	130.33	14
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	249.16	70.94	359.71	62
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	68.4	28.43	109.43	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.54	1.08	4.27	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	52.25	10.73	76.78	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.54	0.58	5
witamina E [mg]	30%	6	0.72	3.29	0.1	4.12	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.2	0.09	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.21	0.06	0.32	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	3.29	1.24	5.37	70
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	29.5	6.43	44.22	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.61	2.52	0.9	5.43	161

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	703.2	924.4	287.2	1914.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2949.6	3898.3	1206.4	8054.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.7	31.8	8	68.5	163
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.8	17.1	9.7	56.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	5.5	5.2	24.8	1193
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.3	0.1	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	0.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	10.9	0	10.9	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.63	169.67	43.8	295.11	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	27.48	37.12	4.92	69.53	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.34	17.94	3.99	25.28	169
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	1500	771.69	143.15	404.06	1318.92	88
Potas [mg]	10%	3500	125.82	1501.63	561.89	2189.34	63
Wapń [mg]	10%	900	20.16	102.92	71.41	194.5	21
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	172.91	78.89	289.52	51
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	79.45	42.65	134.61	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	3.73	2.28	6.74	107
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	416.69	57.67	481.19	128
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.03	0	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.63	1.42	3.31	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.23	0.12	0.41	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.2	0.13	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	3.59	1.38	5.26	69
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	40.1	34.6	78.8	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.14	0.39	1.12	3.29	98

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	632.6	896.4	388.1	1917.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2661.9	3766.2	1631.8	8060	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	36.4	9	75.4	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	31.1	13.1	64.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	7.4	3.5	21.5	1036
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.1	0.6	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.4	0.4	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.1	40.1	97.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.55	122.34	59.69	266.59	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	24.17	36.48	19.53	80.18	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.24	9.62	2.38	15.25	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	1500	988.05	147.93	479.87	1615.87	108
Potas [mg]	10%	3500	126	813.29	96.65	1035.94	30
Wapń [mg]	10%	900	38.52	83.09	12.47	134.08	14
Fosfor [mg]	10%	580	68.29	230.92	62.39	361.61	63
Magnez [mg]	10%	307.5	25.92	47.17	13.18	86.27	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.29	2.61	0.66	4.57	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	40.9	0.33	61.57	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0.73	1.28	12
witamina E [mg]	30%	6	0.56	3.36	0.15	4.09	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.39	0.04	0.5	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.29	0.08	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.35	4.17	0.38	4.91	64
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	21.35	0.19	33.76	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	0.41	1.33	4.03	120

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	684.6	641.8	610	1936.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2878.9	2712.4	2556	8147.4	101
Białko [g]	10%	42.11	32.1	38.9	10.5	81.6	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.9	7.9	27.3	57.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	1.4	6.4	17.8	858
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.1	11.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.9	5	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	75.8	75.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.06	109.16	83.18	285.41	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.52	34.05	28.27	98.84	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.75	10.85	5.39	23.01	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	1500	1026.93	211.3	575.23	1813.48	120
Potas [mg]	10%	3500	124.1	1359.07	391.2	1874.38	54
Wapń [mg]	10%	900	19.25	123.1	45.13	187.49	21
Fosfor [mg]	10%	580	41.94	166.58	131.38	339.9	59
Magnez [mg]	10%	307.5	13.4	85.59	33.54	132.54	43
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.73	3.36	1.44	5.55	88
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	73.41	58.05	137.32	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.35	0.35	4
witamina E [mg]	30%	6	0.23	2.75	4.09	7.08	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.27	0.1	0.44	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.26	0.19	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	3.62	1.05	4.98	65
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	44.05	6.19	53.75	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	0.58	1.59	4.53	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	812.2	681.7	443.3	1937.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3408.5	2875.8	1858.1	8142.5	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	35.3	9.1	76.6	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	33.7	14.3	18.9	67	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.4	5	5.4	26.9	1296
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1	6	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.7	3.4	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.26	106.55	61.38	264.19	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.7	34.51	18.13	92.35	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.76	7.31	4.77	14.85	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	1500	915.04	147.21	435.28	1497.53	100
Potas [mg]	10%	3500	51.75	588.36	308.21	948.32	27
Wapń [mg]	10%	900	6.3	71.78	21.69	99.77	11
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	126.8	63.6	221.01	38
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	36.21	21.51	66.28	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	1.49	1.08	2.93	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	40.6	2.03	42.63	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.08	2.27	3.4	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.1	0.15	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.13	0.13	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	1.77	0.87	2.83	36
Witamina C [mg]	55%	45	0	20.57	42.02	62.59	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	0.4	1.2	3.74	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	638.1	844	444.3	1926.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2682.6	3544.7	1870.8	8098.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28	25.4	12.7	66.1	157
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	29.4	11.9	63.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	3.2	5.6	19.5	938
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.7	1.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	7.3	1.2	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.3	0	94.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.83	124.89	73.81	281.54	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.36	40.94	10.97	88.28	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.23	11.27	4.93	19.43	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	1500	748.65	301.27	3768.66	4818.58	321
Potas [mg]	10%	3500	219.05	1349.37	448.55	2016.99	58
Wapń [mg]	10%	900	10.71	104.61	60.16	175.49	20
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	262.46	72.97	373.14	65
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	79.02	31.89	122.8	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	3.54	2.32	6.47	103
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	163.45	14.59	190.12	50
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0.03	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	0.63	5.6	0.79	7.04	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.33	0.08	0.48	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.44	0.09	0.57	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	3.77	0.82	5.34	70
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	63.06	8.76	79.07	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.07	0.83	10.46	12.04	356

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	725.3	716.4	487.8	1929.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3053.4	3013.7	2052.9	8120.1	100
Białko [g]	10%	42.11	33.4	24.4	17.3	75.2	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.3	21.8	14	57.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.4	7.6	8.3	26.4	1270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5	0.1	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.4	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	0	39.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.46	109.38	75.85	287.7	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.96	32.4	28.78	99.14	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.15	7.72	5.91	18.79	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	1500	541.16	163.56	465.4	1170.13	78
Potas [mg]	10%	3500	124.1	741.92	550.55	1416.58	41
Wapń [mg]	10%	900	19.25	86.49	68.48	174.24	20
Fosfor [mg]	10%	580	41.94	249.91	116.1	407.96	70
Magnez [mg]	10%	307.5	13.4	53.27	38.34	105.03	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.73	2.47	1.52	4.73	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	77.12	89.61	172.58	46
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.23	1.71	1.36	3.31	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.18	0.11	0.35	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.2	0.16	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.84	0.92	4.07	53
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	20.17	53.76	77.45	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	0.45	1.29	2.92	86

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.5	676	559.9	1944.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2974.9	2846.2	2354.5	8175.7	101
Białko [g]	10%	42.11	35.4	28.5	21.4	85.4	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.5	18.7	18.7	63.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	6.9	7.5	25.9	1248
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3	4.1	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.3	2.5	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	158.7	0	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.69	101.76	77.92	268.38	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.16	46.11	25.84	108.13	206
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	9.07	7.12	3.27	19.47	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	1500	617.25	265.44	558.22	1440.92	96
Potas [mg]	10%	3500	211.5	1247.89	161.71	1621.1	47
Wapń [mg]	10%	900	60.3	107.99	26.11	194.41	22
Fosfor [mg]	10%	580	47.7	256.59	59.32	363.62	62
Magnez [mg]	10%	307.5	37.97	70.8	17.97	126.75	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.94	4.1	1.04	7.09	113
Witamina A [µg]	25%	376.67	40.2	56.96	8.66	105.82	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.73	0.03	0.76	7
witamina E [mg]	30%	6	0.93	2.88	1.71	5.54	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.22	0.08	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.11	0.41	0.08	0.62	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.48	3.27	0.5	4.27	56
Witamina C [mg]	55%	45	24.11	33.58	5.19	62.9	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0.73	1.55	3.6	107

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	697.3	795.8	441.7	1934.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2927	3340.9	1859.4	8127.4	100
Białko [g]	10%	42.11	30.9	31.4	18.1	80.6	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.8	29.9	13.6	70.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.5	12.6	7.9	33.1	1592
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.4	0.1	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.9	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.4	0	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.13	104.16	62.62	252.92	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.61	27.71	9.78	73.11	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.13	8.21	2.12	16.48	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.22
Sód [mg]	10%	1500	851.25	217.15	413.22	1481.62	99
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1194.22	193.68	1429.3	41
Wapń [mg]	10%	900	5.04	69.59	9.9	84.53	10
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	280.05	35.82	340.35	58
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	72.28	11.16	90.28	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.95	0.55	3.8	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	69.69	10.35	80.04	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.17	0.55	1.77	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.58	0.06	0.67	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.37	0.03	0.43	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.85	0.66	5.66	74
Witamina C [mg]	55%	45	0	38.93	6.2	45.14	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	0.6	1.14	3.7	110

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	666.8	865	392.6	1924.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2805.4	3647.3	1642.6	8095.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	46.4	9	83.1	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.5	20.3	19	60.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.7	7.9	6.2	25	1202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	4.8	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	2.8	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.19	128.08	48.34	268.62	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.63	30.01	1.72	74.37	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.51	7.78	4.33	15.63	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.9
Sód [mg]	10%	1500	698.61	170.82	464.76	1334.2	89
Potas [mg]	10%	3500	183.33	609.31	265.2	1057.84	30
Wapń [mg]	10%	900	8.64	57.01	19.62	85.28	9
Fosfor [mg]	10%	580	29.7	162.99	61.9	254.59	44
Magnez [mg]	10%	307.5	9.45	47.8	20.29	77.55	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	2.08	0.99	3.57	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	37.87	1.62	49.84	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.54	0.81	1.83	3.19	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.14	0.13	0.33	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.15	0.11	0.3	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.62	2.29	0.76	3.68	48
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	19.2	33.61	59.03	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	0.47	1.29	3.33	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1925.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8097.3	100
Białko [g]	10%	42.11	76.6	182
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.4	1177
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	276.32	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.29	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	19.04	127
% energii z białka	10%	100	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	1864.73	124
Potas [mg]	10%	3500	1519.6	44
Wapń [mg]	10%	900	142.77	16
Fosfor [mg]	10%	580	322.36	56
Magnez [mg]	10%	307.5	102.97	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.8	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	134.37	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	5
witamina E [mg]	30%	6	4.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.41	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	4.51	59
Witamina C [mg]	55%	45	57.45	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.66	138