

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-21
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 - Niedziela, 2025-09-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. 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.] 8. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 9. kiełbasa biała WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Pomidor P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczk p 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Karczek pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 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 minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Sałata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3%

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-09-22

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Rzodkiewka 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. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 140.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estyfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. 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.] 7. SAŁATKA GYROS RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 7. płatki ryżowe cenos P 35.00g 8. Rzodkiewka P 70.00g 9. Paszтет Indykpol P 40.00g [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]	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. KRUPNIK RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlet mielony wieprzowy RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, JABŁKA, KALAREPKI, KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 71%, Jabłko 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 4%, Brokuły 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. 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] 7. Skrzydełka 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% 8. Pomidor P 60.00g

Dzień: 4 - Środa, 2025-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - 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 orkiszowe Szczytno P 30.00g - Parówki polanki JBB P 50.00g [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] - Pomidor P 70.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - BARSZCZ BIAŁY RW promień 280.00g składniki: chrzan tarty metro chef p 26% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], śmietana 18% włoszczowa p 21% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], musztarda stołowa metro chef 5kg p 13%, żurek 5l 25 11%, Majeranek suszony otarty Matex 11%, Czosnek 8%, kielbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wędzone 3%, Cebula 1%, liść laurowy aro p 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% - KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW RW 170.00g składniki: mieszkanka 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 Stoisław (mąka pszenna) 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Sos pomidorowy RW 20.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] - 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]	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka 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] 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] - bigos z białej kapusty RW 100.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 7%, łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kielbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-09-25

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. 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.] 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 210.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. golonka królewska P 50.00g 8. Ogórek P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udka z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż biały Sonko P 150.00g 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO i ARBUZA RW 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuz 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Polewiczka drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 110.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 6 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Jaja gotowane RW 60.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 9. 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 120.00g 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 20.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata zielona 4.00g 5. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 6. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 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.]

Dzień: 7 - Sobota, 2025-09-27

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g kiełbasa parówki WOY P 40.00g [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.] - Papryka czerwona P 60.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkii czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - POMIDOROWA z białym ryżem RW 260.00g składniki: Ryż biały Sonko P 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT P 8%, Seler korzeniowy 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Szyja z indyka 8%, Skrzydło indyka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY P 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% - ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] - Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Cukinia w plastry z masłem RW 120.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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.] 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.] - 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

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-09-28

I śniadanie	obiad	kolacja
- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g - Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g - kiełbasa wiejska grillowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Pomidor P 70.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkii czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Zupa porowa mus RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, serek topiony kremowy mlepol 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% - Filet z kurczaka w panierce RW 100.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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 konserwowa WOY P 15.00g - sałatka z dyni ,słonecznika,sałata karbowana rw 100.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Słonecznik tuskany Metro chef 25 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, musztarda francuska kamis p 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-09-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. kiełbasa parówkowa JBB P 70.00g [składniki: Skład: mięso 66% (mięso wieprzowe 51%, mięso z kurczaka 15%), woda, skrobia, tłuszcz z kurczaka, tłuszcz wieprzowy, skórki z kurczaka, sól, mąka sojowa, substancje zagęszczające: karagen, guma ksantanowa, błonnik ziemniaczany, regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, stabilizatory: trifosforany, difosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przyprawy, białko sojowe, aromaty, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu; osłonka jadalna - jelito wieprzowe.] 10. Ogórek P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z fasoli szparagowej zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], śmietanka 36% 10wicz 25 2% 3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki lubella p 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ, JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanina przypraw (zawiera gorczyce)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. WARZYWA W PASTRY 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. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 6. 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.] 7. Półdzwica Ani DUDA P 15.00g 8. 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.]

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-09-30

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 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.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. Rzodkiewka P 80.00g 9. Płatki orkiszowe Szczytno P 35.00g 10. SOPEL DROBIOWY 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. KRUPNIK RYŻOWY RW 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. zrazy wieprzowe 2016 110.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 4. Sos koperkowy RW 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwtleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 6. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. kaszanka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 5. pasztetowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 6. czarne WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 7. salceson włoski WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. Ogórek P 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2025-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	673.4	894.7	354.6	1922.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2837.7	3762.3	1484.7	8084.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.4	41.2	13.5	82.2	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18	28.4	17	63.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	9.2	6.3	25.5	1226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11	2.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.9	3.4	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.2	121.8	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.09	123.44	37.89	263.43	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.01	38.55	2.18	82.75	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.52	9.91	2.22	15.65	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	1500	924.69	182.49	602.99	1710.18	114
Potas [mg]	10%	3500	219.05	857.52	178.14	1254.72	36
Wapń [mg]	10%	900	10.71	86.18	39.38	136.28	15
Fosfor [mg]	10%	580	71.08	296.06	107.68	474.83	82
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	51.71	15.67	79.27	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	2.8	1.53	4.94	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	35.84	12.18	60.11	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.75	0.58	1.33	14
witamina E [mg]	30%	6	0.63	1.21	1.99	3.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.52	0.07	0.66	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.36	0.23	0.64	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	5.15	0.25	6.16	80
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	18.32	7.31	32.88	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	0.5	1.67	4.27	127

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2025-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	697.7	911.3	352.1	1961.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2933	3820.6	1482.2	8235.9	101
Białko [g]	10%	42.11	27.3	36.6	18.1	82.1	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	30.5	10.4	65.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	8	2.9	23.3	1121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.6	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.6	0.8	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.7	22	83.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.16	137.08	47.8	278.04	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.43	35.43	5.14	75.01	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.42	29.09	2.89	35.41	236
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.95
Sód [mg]	10%	1500	737.76	140.8	687.21	1565.78	104
Potas [mg]	10%	3500	147.6	1381.24	309.05	1837.89	52
Wapń [mg]	10%	900	18.09	134.12	15.54	167.76	19
Fosfor [mg]	10%	580	33.03	300.16	141.54	474.74	82
Magnez [mg]	10%	307.5	9.99	86.06	27.77	123.83	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.81	0.7	4.16	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	84.24	21.82	113.79	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.54	1.12	11
witamina E [mg]	30%	6	0.04	3.62	0.8	4.47	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.65	0.08	0.77	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.39	0.1	0.53	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	5.05	5.21	10.53	137
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	48.7	13.09	66.42	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.04	0.39	1.9	3.91	116

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2025-09-23

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	724.6	477	1904.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2964.7	3049	1994.6	8008.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	27.6	25.7	80.5	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.7	21.1	25.8	64.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	5.2	8.2	22.8	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.8	8.9	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3	3.7	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.7	62.3	132.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	110.68	110.24	35.53	256.46	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.57	31.63	2.34	75.56	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.73	8.76	0.68	13.18	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.95
Sód [mg]	10%	1500	756.48	227.28	637.17	1620.94	107
Potas [mg]	10%	3500	200.43	1162.74	282.72	1645.89	47
Wapń [mg]	10%	900	24.56	108.17	16.61	149.35	17
Fosfor [mg]	10%	580	42.57	285.94	125.46	453.98	78
Magnez [mg]	10%	307.5	12.96	77.15	19.15	109.26	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.86	2.93	1.42	5.21	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.81	66.6	40.3	117.73	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.48	1	10
witamina E [mg]	30%	6	0.05	2.12	2.4	4.58	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.46	0.06	0.58	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.35	0.09	0.47	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.34	4.33	5.02	9.7	127
Witamina C [mg]	55%	45	6.48	37.88	6.36	50.74	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	0.63	1.76	4.05	120

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2025-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	711.1	809.3	404.5	1925	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2989.2	3402.4	1698.7	8090.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.9	29.2	14.1	72.3	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	28.4	15.8	68.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	10.4	4	26.5	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	3.5	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.8	1.6	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.1	4.7	85.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.33	110.74	51.98	260.06	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.77	44.72	4.06	90.56	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.78	3.34	1.35	10.48	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	1500	792.57	794.22	760.82	2347.62	157
Potas [mg]	10%	3500	219.05	172.28	116.49	507.83	14
Wapń [mg]	10%	900	10.71	35.04	19.03	64.79	7
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	95.64	20.33	153.69	27
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	13.23	5.94	31.06	10
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	1.16	0.38	2.15	34
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	69.44	6.21	87.73	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.38	0.58	0.96	10
witamina E [mg]	30%	6	0.63	0.51	1.07	2.23	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.07	0.05	0.19	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.14	0.04	0.23	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	0.27	0.27	1.29	18
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	11	3.73	21.98	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.2	2.2	2.11	5.86	174

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2025-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	596.9	967.8	364.2	1929	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2512.5	4083.5	1530.1	8126.2	100
Białko [g]	10%	42.11	30.5	34.3	14.4	79.3	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19	20.9	13.6	53.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	3.9	5.5	20	967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.1	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.4	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.4	0	74.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	76.28	164.15	46.95	287.38	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.75	30.41	7.17	70.33	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.05	7.6	1.82	10.48	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	1500	422.02	732.86	644.1	1798.99	120
Potas [mg]	10%	3500	78.75	1286.88	283.78	1649.42	47
Wapń [mg]	10%	900	9.45	90.76	33.43	133.64	15
Fosfor [mg]	10%	580	14.48	304.3	13.86	332.65	56
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	70.62	13.86	89.52	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.12	2.29	1.38	3.8	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	45.08	6.79	56.08	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	6	0.07	2.54	0.01	2.64	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.24	0.01	0.28	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.03	0.41	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	4.78	0.3	5.2	67
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	25.16	4.07	31.76	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.17	2.03	1.78	4.49	133

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2025-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	620.1	790.2	511.9	1922.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2614.7	3334.8	2154.1	8103.7	100
Białko [g]	10%	42.11	44.7	30.1	12.1	87	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.8	15.6	15.9	46.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.4	2.6	6.8	16.9	816
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.3	2.1	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	1.2	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	4.8	0	4.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.3	136.35	81.54	297.19	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.29	34.4	26.07	86.77	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.91	8.33	3.27	16.52	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.63
Sód [mg]	10%	1500	474.69	890.11	562.91	1927.72	129
Potas [mg]	10%	3500	84.42	1125.62	445.34	1655.39	47
Wapń [mg]	10%	900	15.11	99.95	20.98	136.05	15
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	188.38	67.25	268.86	46
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	61.09	26.72	93.48	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.08	1.09	4.61	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	44.01	10.73	61.56	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.21	3.52	0.23	3.97	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.18	0.08	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.19	0.06	0.3	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	2.85	1.31	4.3	56
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	32.95	6.43	43.49	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	2.47	1.56	4.81	143

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2025-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	627.8	865	462.2	1955.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2639.9	3630.2	1945.9	8216.1	102
Białko [g]	10%	42.11	24.9	34.2	22.2	81.3	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.4	34.3	14.7	70.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	11.7	8.2	31.1	1496
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.2	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.4	0	65.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.48	108.14	60.51	254.14	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.26	30.28	10.58	76.14	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.18	6.72	0.68	10.59	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	1500	581.43	194.72	577.11	1353.27	90
Potas [mg]	10%	3500	168.75	811.09	154.37	1134.22	32
Wapń [mg]	10%	900	10.8	81.29	5.53	97.63	11
Fosfor [mg]	10%	580	35.1	272.29	11.7	319.1	55
Magnez [mg]	10%	307.5	11.07	63.63	4.46	79.17	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.54	3.03	0.27	3.85	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	45.26	11.04	121.1	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	1.24	1.62	0.51	3.38	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.49	0.03	0.56	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.29	0.02	0.39	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.93	5.03	0.51	6.47	85
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	23.28	6.62	68.79	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.54	1.6	3.38	100

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2025-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	667.2	900.5	342	1909.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2811.3	3764.5	1436.1	8012	100
Białko [g]	10%	42.11	29.8	30	11.6	71.6	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	46.7	12.5	78	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.1	14.2	4.7	29	1398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.3	0.1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.1	0.3	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.8	0	41.8	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.68	94.25	47.29	237.23	90
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.14	28.24	5.77	70.16	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.89	8.76	3.51	14.17	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1500	926.13	554.8	65768.73	67249.67	4484
Potas [mg]	10%	3500	177.66	916.01	195.19	1288.86	37
Wapń [mg]	10%	900	5.67	109.63	42.09	157.4	18
Fosfor [mg]	10%	580	46.6	169.63	48.4	264.64	45
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	51.38	14.72	71.15	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.38	0.74	3.44	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	221.51	5.73	239.32	64
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	5.75	0.47	6.82	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.24	0.05	0.33	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.23	0.07	0.33	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.37	0.4	3.37	44
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	43.42	3.44	54.1	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	1.54	182.69	168.12	4982

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2025-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	758.6	628.7	535.4	1922.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3190.6	2652.7	2254	8097.4	100
Białko [g]	10%	42.11	31.3	31.3	16.9	79.6	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.4	11.3	16.3	54.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.7	1.9	7	21.7	1047
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4	1.7	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.6	0.9	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	0	39.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.01	105.35	81.21	285.58	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35	34.14	27.13	96.29	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.63	10.3	2.29	13.24	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.53
Sód [mg]	10%	1500	1007.04	396.93	767.75	2171.74	144
Potas [mg]	10%	3500	78.75	1627.45	416.12	2122.32	60
Wapń [mg]	10%	900	9.45	109.06	17.33	135.85	15
Fosfor [mg]	10%	580	14.48	354.78	46.83	416.11	71
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	98.84	21.74	125.62	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.12	2.54	0.8	3.47	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	64.48	11.42	80.1	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.07	2.16	0.06	2.31	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.3	0.06	0.39	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.3	0.04	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	11.68	1.09	12.89	167
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	42.12	6.85	51.49	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.79	1.1	2.13	5.42	161

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2025-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	595.8	915.5	401.5	1912.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2512	3839.1	1686.5	8037.7	100
Białko [g]	10%	42.11	23.8	37.7	17.1	78.8	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	12.9	38.5	15.9	67.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.8	14.2	7.3	29.4	1416
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	97.6	0	97.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.95	108.25	47.47	255.69	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.14	32.7	2.63	76.48	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	8.09	7.71	0.45	16.25	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1500	471.63	238.97	712.11	1422.72	94
Potas [mg]	10%	3500	211.32	827.79	112.5	1151.61	33
Wapń [mg]	10%	900	25.92	82.63	13.5	122.05	14
Fosfor [mg]	10%	580	38.16	276.97	20.7	335.83	59
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	62.16	7.2	81.24	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.86	2.72	0.18	3.76	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	51.7	6	70.06	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0	0.77	8
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.37	0.11	1.53	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.56	0.02	0.63	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.38	0.03	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.32	4.4	0.16	4.89	63
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	20.56	3.59	31.57	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	0.66	1.97	3.55	106

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1926.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8101.3	100
Białko [g]	10%	42.11	79.5	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.6	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	267.52	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	80	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.6	104
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	8316.86	554
Potas [mg]	10%	3500	1424.82	41
Wapń [mg]	10%	900	130.08	15
Fosfor [mg]	10%	580	349.44	60
Magnez [mg]	10%	307.5	88.36	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.94	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	100.76	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	7
witamina E [mg]	30%	6	3.58	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.41	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.48	84
Witamina C [mg]	55%	45	45.32	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	20.79	616