

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada października 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-10-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2025-10-01

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Papryka czerwona P 70.00g 10. Kiełbasa wiejska WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]	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. GROCHÓWKA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z mleczkowa p 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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] 4. makaron z warzywami w sosie serowym RW 220.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 28% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti lubella 400g p 22%, mieszanka warzywna "7" hortino p 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], seler korzeń p 11%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 7%, Cebula P 6%, śmietanka 36% Mu (mleko) 3% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 1%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Poledwica 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. bigos z białej kapusty RW 150.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 7%, łopatką wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa 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% 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-10-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoislaw (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 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, ostonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. sałata karbowana P 100.00g	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. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 280.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. Karczek duszony w warzywach RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoislaw (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 5.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. Poledwica 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. WARZYWA W PŁASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0%

Dzień: 3 - Piątek, 2025-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. serek wiejski Radomski 25 150.00g 8. Rzodkiewka 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Kluski leniwe RW 140.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 3. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4% 4. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bułka tarta Kross P 10.00g 6. Masło extra 82% MU! P 10.00g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 6. Ryba po grecku RW 150.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. serek Łaciąty Mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 4 - Sobota, 2025-10-04

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g golonka królewska P 60.00g - Papryka czerwona P 60.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - ZUPA 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% - Udko z kurczaka pieczone RW 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki] - surówka z selera i ananasa rw 150.00g składniki: seler korzeń p 62%, Ananas plastry w syropie 31%, Cytryna P 5%, olej słonecznikowy 5l aro p 1%, Cukier biały 1 kg P 0%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% jogurt naturalny figand 1L P 30.00g - Pomidor P 70.00g - 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.]

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-10-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. kielbasa biała WOY P 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor P 100.00g	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. Zupa flaki RW 280.00g składniki: flaki wołowe p 59% [składniki: Flaki wołowe], Cebula 24%, Pietruszka korzeń 9%, Marchew 6%, masło extra wiejskie rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Mizeria z jogurtem RW 150.00g składniki: Ogórek 83%, jogurt naturalny 15% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 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. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 8. 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.]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 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. 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 orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. Półdewica drobiowa WOY P 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Rzodkiewka P 80.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. BARSZCZ BIAŁY RW promień 300.00g 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), Przeciwutleniacz (PIROSARCZYN 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% 3. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątka (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami RW 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 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 zielona 5.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szyńka wieprzowa gotowana 15.00g 7. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 150.00g 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] 8. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-10-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. kiełbasa parówki WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pomidor 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 RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kotlet mielony wieprzowy RW 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty kwaszonej IZZ 150.00g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. 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).] 6. 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 zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 7. czarne WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 8. salceson włoski WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Ogórek P 100.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-10-08

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 40.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. kielbasa wiejska grillowa WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata lodowa P 100.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. KOTLETY Z RYŻU I KALAFIORA RW 130.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna (pszenica) 6%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbatka minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. 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.] 7. szynka konserwowa WOY P 15.00g 8. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. SAŁATKA GYROS RW 150.00g 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, mieszanek przypraw (zawiera gorczyce)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-10-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 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. Papryka czerwona P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA SZPINAKOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 3. pieczone podudzie kurczaka RW 100.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (mleko) 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, kurkuma prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, pieprz ziołowy mielony prymat p 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 4. Ryż brązowy apetyt P 110.00g 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. 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. Leczo wegetariańskie RW 120.00g składniki: Cukinia 33%, Marchew 22%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 22%, Papryka czerwona 11%, Cebula 11%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 10 - Piątek, 2025-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 4.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek 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.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. serek wiejski Radomski 25 150.00g 10. Pomidor P 80.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. KRUPNIK RYŻOWY RW 280.00g 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% 3. Ryba w panierce z bułki tartej RW 150.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 130.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Kajzerka Osuchowski P 20.00g 7. Pomidor P 50.00g 8. Sałata zielona z jajkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	737.4	671.6	513.4	1922.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3103.5	2830	2153.6	8087.3	100
Białko [g]	10%	42.11	33.9	26	15.9	75.9	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	13.4	21.2	57.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	3.4	6.8	22.2	1070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	5.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	0.4	3.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	7	7	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.84	119.19	66.56	285.6	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.76	47.33	4.58	88.68	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.06	15.13	3.94	22.13	147
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.71
Sód [mg]	10%	1500	966.9	497.35	881.23	2345.49	156
Potas [mg]	10%	3500	202.05	1087.15	242.6	1531.8	44
Wapń [mg]	10%	900	13.23	97.59	36.36	147.18	16
Fosfor [mg]	10%	580	44.01	169.03	74.93	287.97	50
Magnez [mg]	10%	307.5	13.77	63.66	20.54	97.97	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.66	2.4	1.13	4.2	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	57.06	7.71	140.38	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.1	0.1	1
witamina E [mg]	30%	6	1.46	1.31	1.82	4.6	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.21	0.13	0.39	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.23	0.09	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.1	2.96	0.78	4.86	63
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	34.23	4.63	84.23	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.68	1.38	2.44	5.86	174

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	790.5	740.9	385.9	1917.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3321.2	3109	1621.8	8052.1	100
Białko [g]	10%	42.11	31.9	28.8	13	73.8	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.6	28.1	13.3	71.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	5.7	4.1	23.8	1147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.5	1.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.8	1	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.5	0	40.5	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.79	97.92	54.83	253.55	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.43	37.23	5.7	82.38	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.37	9.67	3.19	16.25	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.86
Sód [mg]	10%	1500	911.56	161.63	716.44	1789.64	120
Potas [mg]	10%	3500	51.75	1032.78	402.84	1487.38	43
Wapń [mg]	10%	900	6.3	97.99	20.32	124.61	14
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	322.95	65.2	418.76	72
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	53.95	25.74	88.25	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.87	0.98	4.22	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	39.79	10.16	49.96	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.94	0.33	2.27	22
witamina E [mg]	30%	6	0.05	3.59	0.1	3.75	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.38	0.08	0.5	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.7	0.05	0.78	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	6.8	1.1	8.09	105
Witamina C [mg]	55%	45	0	21.23	6.09	27.32	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.53	0.44	1.99	4.47	133

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	703.4	650.6	558.7	1912.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2964.5	2739.9	2351.7	8056.2	100
Białko [g]	10%	42.11	48	34.1	20.9	103.1	245
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.3	16.1	17.4	50.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	9.2	10.3	29.7	1431
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.5	0.4	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	0.4	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.29	97.5	80.82	270.62	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.99	41.24	26.65	105.89	202
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.08	10.47	2.59	20.15	134
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	1500	835.14	806.5	649.65	2291.31	153
Potas [mg]	10%	3500	190.08	1078.7	241.38	1510.16	43
Wapń [mg]	10%	900	23.31	92.63	21.57	137.51	15
Fosfor [mg]	10%	580	36.45	176	46.68	259.14	44
Magnez [mg]	10%	307.5	11.25	64.4	14.2	89.86	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.79	2.14	0.73	3.66	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.81	50.06	11.36	72.24	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.03	0.08	1
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.03	0.72	1.8	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.2	0.06	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.17	0.05	0.25	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.85	0.84	4	52
Witamina C [mg]	55%	45	6.48	28.01	6.81	41.32	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.31	2.24	1.8	5.72	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	654.6	690.9	577.3	1922.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2759.3	2901	2435.3	8095.7	100
Białko [g]	10%	42.11	31.2	31.8	16.5	79.6	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.8	24.6	14.1	55.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.3	4.4	5.8	19.6	946
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.6	1.6	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	5.2	0.2	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.8	16.2	104.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.31	90.27	96.82	283.4	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.52	37.23	40.35	114.12	218
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.48	9.54	1.71	14.73	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	1500	464.43	232.12	4521.89	5218.45	347
Potas [mg]	10%	3500	179.1	1316.61	260.15	1755.87	50
Wapń [mg]	10%	900	12.06	95.2	53.59	160.85	18
Fosfor [mg]	10%	580	41.22	379.34	77.6	498.17	85
Magnez [mg]	10%	307.5	12.78	83.59	12.99	109.37	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.61	2.48	0.56	3.65	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	47.81	48.2	160.82	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.58	1.11	11
witamina E [mg]	30%	6	1.26	2.99	0.73	4.98	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.26	0.05	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.4	0.08	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.96	5.52	0.8	7.3	95
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	26.84	8.04	73.77	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	0.64	12.56	13.04	386

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	760	650	519.1	1929.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3199.6	2729.2	2180.5	8109.3	101
Białko [g]	10%	42.11	36.2	39.3	13.8	89.4	212
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.6	25	19.3	68	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	7.5	5.3	25.1	1209
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	5.9	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.9	3.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	101.75	68.95	74.17	244.87	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.12	30.08	28.37	95.58	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.29	4.28	3.51	10.09	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.95
Sód [mg]	10%	1500	1210.89	112.32	632.2	1955.41	130
Potas [mg]	10%	3500	253.8	413.96	266.81	934.58	27
Wapń [mg]	10%	900	8.1	63.4	16.65	88.15	10
Fosfor [mg]	10%	580	52.27	78.03	39.12	169.43	29
Magnez [mg]	10%	307.5	7.2	28.88	14.67	50.76	16
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.45	1.29	0.79	2.53	40
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.25	33.23	2.03	52.51	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.85	2.5	2.23	5.59	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.1	0.12	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.09	0.11	0.25	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.85	0.94	0.72	2.51	32
Witamina C [mg]	55%	45	10.35	19.94	42.02	72.31	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.36	0.31	1.75	4.88	145

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	559.4	910.1	477.8	1947.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2356.6	3821.9	2007.7	8186.3	101
Białko [g]	10%	42.11	26.7	43.7	16	86.4	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.5	35.4	17.4	67.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7	10.4	6.6	24.1	1162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.6	1.2	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	0.2	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	6.8	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.91	106.02	65.63	254.57	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.28	46.6	25.76	98.65	188
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.29	3.95	2.72	11.97	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	1500	868.89	736.48	684.01	2289.4	153
Potas [mg]	10%	3500	169.92	426.8	430.05	1026.77	29
Wapń [mg]	10%	900	20.88	82.92	46.4	150.21	16
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	88.8	44.14	146.63	25
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	47	21.46	73.51	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.43	2.02	5.03	79
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	48.64	9.26	70.27	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.07	0.07	1
witamina E [mg]	30%	6	0	2.23	0.05	2.29	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.14	0.09	0.25	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.18	0.08	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.17	0.87	1	2.05	26
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	29.18	5.56	42.16	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.41	2.04	1.9	5.72	170

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	717.9	807.4	407.2	1932.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3016.7	3395.9	1708.9	8121.5	100
Białko [g]	10%	42.11	28	30.3	18.3	76.7	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.2	24.9	17.3	68.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13	6.3	7.8	27.3	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.7	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.8	0	82.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.98	120.05	44.59	258.62	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.12	32.96	4.23	72.32	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.33	9.27	0.49	13.1	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1500	788.25	489.21	721.95	1999.42	134
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1274.91	115.12	1583.71	45
Wapń [mg]	10%	900	9.9	100.32	14.34	124.57	14
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	295.1	21.15	352.08	61
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	74.76	7.38	93.31	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	3.23	0.19	3.99	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	53.99	6.86	71.2	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	0.55	3.04	0.11	3.71	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.5	0.02	0.59	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.39	0.03	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	4.51	0.16	5.33	70
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	30.16	4.11	40.49	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	1.35	2	4.99	147

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	719.3	661.6	562	1943	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3024	2779.5	2370.8	8174.3	100
Białko [g]	10%	42.11	37.9	22.8	23.6	84.4	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	21.1	12.6	58.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	1.8	4.9	19.1	920
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	1.4	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5.8	1.3	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	27.5	78.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.36	100.78	90.61	279.77	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.41	39.11	26.14	99.67	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.48	11.71	4.32	20.52	137
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	1500	893.37	154.82	65741.25	66789.45	4453
Potas [mg]	10%	3500	120.6	1483.36	414.36	2018.32	57
Wapń [mg]	10%	900	21.6	146.31	22.69	190.61	21
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	220.03	197.15	436.08	75
Magnez [mg]	10%	307.5	8.1	81.95	39.62	129.67	43
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.63	4.43	1.16	6.23	98
Witamina A [µg]	25%	376.67	9.75	646.13	26.19	682.08	182
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.27	2
witamina E [mg]	30%	6	0.3	5.06	1.17	6.53	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.27	0.12	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.35	0.15	0.58	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	3.12	6.73	10.05	131
Witamina C [mg]	55%	45	5.85	76.72	15.71	98.28	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.43	182.61	166.97	4947

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	621.7	1025.5	320.8	1968.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2611.4	4298.4	1348.1	8257.9	102
Białko [g]	10%	42.11	28.8	23.5	12	64.4	153
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.3	42.1	11.6	78	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	9.7	5.7	27.6	1331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.2	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.5	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.9	0	6.9	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	72.49	145.56	42.78	260.84	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	14.8	33.83	4.35	52.99	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.26	15.02	1.65	17.93	119
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	1500	726.78	109.34	612.38	1448.5	96
Potas [mg]	10%	3500	160.65	1201.25	200.9	1562.8	45
Wapń [mg]	10%	900	8.19	89.88	18.42	116.5	13
Fosfor [mg]	10%	580	19.53	406.05	24.36	449.95	77
Magnez [mg]	10%	307.5	6.93	162.46	13.9	183.3	60
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.99	0.39	3.76	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	180.99	18.2	274.8	73
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.36	0	1.36	14
witamina E [mg]	30%	6	1.42	4.83	0.4	6.66	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.6	0.04	0.66	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.19	0.03	0.3	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.95	7.18	0.43	8.57	112
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	27.52	10.92	83.81	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	0.3	1.7	3.62	107

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.3	803.6	402	1914	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2984.5	3377.6	1688.9	8051.1	100
Białko [g]	10%	42.11	38.2	41.4	14.6	94.3	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.4	26.8	14.9	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	2.9	5.8	20.6	993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.7	2.2	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.2	2.9	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	31.4	101.5	132.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.54	103.38	53.16	253.09	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.06	29.02	3.13	66.22	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.96	8.76	1.8	13.53	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.66
Sód [mg]	10%	1500	900.57	187.32	634.46	1722.37	114
Potas [mg]	10%	3500	244.44	758.7	270.36	1273.5	37
Wapń [mg]	10%	900	11.52	103.96	36.6	152.08	17
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	152.41	97.74	289.76	50
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	43.8	15.81	72.21	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	1.86	1.51	4.03	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	188.2	18.78	220.78	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0.51	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	0.72	5.04	2.17	7.95	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.16	0.08	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.2	0.21	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	2.13	0.69	3.65	48
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	38.16	11.26	57.71	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.5	0.52	1.76	4.3	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1931	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8119.2	100
Białko [g]	10%	42.11	82.8	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	23.9	1152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	264.49	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	87.65	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.04	107
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	8784.94	586
Potas [mg]	10%	3500	1468.49	42
Wapń [mg]	10%	900	139.23	15
Fosfor [mg]	10%	580	330.8	57
Magnez [mg]	10%	307.5	98.82	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.13	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	179.5	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.66	7
witamina E [mg]	30%	6	4.79	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.41	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.64	73
Witamina C [mg]	55%	45	62.14	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	21.96	651