

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada października 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-10-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2025-10-11		
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 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 żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. golonka królewska P 60.00g 10. Rzodkiewka P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana RW 280.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, makaron mini świderki lubella p 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Żeberka wieprzowe. duszone RW 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ,JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 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. 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 bukowecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. sałatka z pomidora i cebuli czerwonej RW 150.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-10-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [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 kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 8. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Karczek pieczony RW 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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. 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. 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. 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. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 120.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-10-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Paszтет Indykpol P 60.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Ogórek P 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. ZUPA KALAFIOROWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 pęczak jęczmienny Aro P 130.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej IZZ 150.00g	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. 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 miodowa z indyka P 15.00g 7. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 110.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, majonez kielecki 7%, musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-10-14

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 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 Poledwica drobiowa WOY P 30.00g [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.]	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - KRUPNIK RYZOWY RW 280.00g 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% - zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% - Sos koperkowy RW 20.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% - 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%	- 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] - Biała kiełbasa zapiekana RW 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% - Salata zielona P 60.00g - cebula duszona z jabłkami RW 60.00g składniki: Cebula 72%, Jabłko 26%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cukier 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%

Dzień: 5 - Środa, 2025-10-15

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 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 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. szynka konserwowa WOY P 60.00g 8. 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 fasolą Jaś RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, fasola piękny jaś karłowy drobna aro p 10%, 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. Ogórek konserwowy Aro 4,1kg P 150.00g 4. makaron z warzywami w sosie pomidorowym rw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 28% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti lubella 400g p 22%, mieszanina 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% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 240.00g	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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. bigos z białej kapusty RW 150.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 7%, łopatką wieprzową 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%

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata minotka 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 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. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. kiełbasa parówki WOY P 80.00g [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. 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 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. Schab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 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 pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata zielona 5.00g 5. Półedwica 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. 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.] 8. 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%

Dzień: 7 - Piątek, 2025-10-17

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. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 7. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 8. Sałata zielona 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g 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. Kopytka 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Pieczarki duszone z cebulą RW 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	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. sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 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. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Kiełbasa Parówkowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 9. Papryka czerwona P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Udko z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy Metro Chef P 80.00g 4. Surówka z selera z rodzynekami RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, Rodzynki suszone 8%, soja kiełki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2%	1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Herbatka minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. 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)] 8. Pomidor P 60.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbatka zielona klasyczna Herbatol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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.] 8. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 9. 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).] 10. Pomidor P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana RW 280.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, makaron mini świderki lubella p 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g 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. 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. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. sałatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna RW 150.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, 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.], twaróg półtłusty michów p 6% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 4.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek Prosona 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. płatki ryżowe cenos P 30.00g 9. kiełbasa parówki WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. Ogórek P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z fasoli szparagowej zabelana RW 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% łowicz 25 2% 3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTA 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, mieszanaka 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) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 4. Półdewica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. 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. Brokuł gotowany z masłem RW 150.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 7. Dżem truskawkowy Prosona 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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	748.4	855.5	297.9	1901.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3156.2	3584.1	1252.9	7993.3	100
Białko [g]	10%	42.11	51.7	35.2	10.1	97.1	231
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.9	38.1	9.5	64.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.3	9.9	4.8	24.2	1165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	18.1	0.1	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.5	0.3	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	92.1	0	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.84	96.83	44.39	242.07	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.19	45.85	4.26	92.31	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.23	8.2	2.87	18.32	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	1500	518.34	333.04	600.48	1451.87	97
Potas [mg]	10%	3500	190.08	942.47	261.45	1394.01	39
Wapń [mg]	10%	900	23.31	128.63	12.06	164	18
Fosfor [mg]	10%	580	36.45	330.71	40.86	408.02	70
Magnez [mg]	10%	307.5	11.25	63.44	13.08	87.77	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.79	3.07	0.67	4.54	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.81	50.51	14.95	76.29	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.38	0	1.38	14
witamina E [mg]	30%	6	0.04	3.14	0.78	3.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.59	0.07	0.71	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.39	0.04	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	8.26	0.88	9.45	124
Witamina C [mg]	55%	45	6.48	30.31	8.97	45.77	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	0.92	1.66	3.62	107

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	669.7	963.1	303	1935.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2820.7	4045.8	1276.6	8143.2	101
Białko [g]	10%	42.11	29.7	44.4	11.1	85.2	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	34.6	8.5	62.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	10.1	3.2	22.9	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	14.4	0.1	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.3	0.2	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.9	0	83.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.61	122.56	46.19	265.37	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.37	36.24	5.92	78.55	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.95	8.21	1.51	13.68	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	1500	1047.24	164.82	593.27	1805.33	121
Potas [mg]	10%	3500	219.05	983.22	44.02	1246.31	35
Wapń [mg]	10%	900	10.71	103.79	5.88	120.39	14
Fosfor [mg]	10%	580	71.08	280.48	24.93	376.5	64
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	57.21	7.02	76.12	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	4.34	0.3	5.25	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	46.9	0.86	59.84	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.82	0.33	1.16	11
witamina E [mg]	30%	6	0.63	1.81	0.04	2.5	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.55	0.03	0.64	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.37	0.01	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	5.33	0.15	6.23	82
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	24.62	0.51	32.39	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.9	0.45	1.64	4.51	134

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	663.1	896.3	370.7	1930.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2791.9	3764.4	1554.9	8111.3	101
Białko [g]	10%	42.11	27.9	37.6	14.7	80.3	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	28.3	15.4	64	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	7.9	5.5	23.4	1126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10	0.9	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.6	0.3	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.2	73	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.77	132.04	44.32	270.14	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.53	35.17	2.95	73.66	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	18.93	2.46	24.12	160
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.31
Sód [mg]	10%	1500	779.16	368.56	740.68	1888.42	126
Potas [mg]	10%	3500	120.15	1110.99	266.03	1497.18	43
Wapń [mg]	10%	900	14.49	84.03	34.72	133.24	15
Fosfor [mg]	10%	580	38.97	251.8	107.14	397.92	68
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	60.64	24.76	97.29	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.41	2.59	0.92	3.92	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	47.82	346.98	399	106
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.31	0.89	9
witamina E [mg]	30%	6	0.12	2.8	0.48	3.41	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.56	0.05	0.66	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.36	0.15	0.56	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	4.36	1.94	6.57	85
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	26.96	4.24	33.73	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.16	1.02	2.05	4.72	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	610.9	846.9	455.1	1913.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2575.3	3552.8	1905.2	8033.5	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	35.1	14.2	75.6	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15	34.4	22.4	71.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.3	12.8	3.3	24.5	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.8	0.2	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.9	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.2	1.9	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.12	102.6	50.13	247.86	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.82	32.16	9.37	81.35	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.03	7.16	2.34	14.54	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.14
Sód [mg]	10%	1500	701.13	218.33	621.86	1541.33	103
Potas [mg]	10%	3500	41.4	761.73	367.23	1170.37	33
Wapń [mg]	10%	900	5.04	76.43	36.16	117.64	13
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	254.29	34.35	313.13	54
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	57.3	19.38	83.52	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.47	1.03	3.79	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	48.35	16.86	65.21	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.54	1.25	12
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.25	0.66	1.96	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.51	0.07	0.61	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.35	0.09	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.04	1.01	5.21	68
Witamina C [mg]	55%	45	0	19.41	10.11	29.53	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	0.6	1.72	3.85	114

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	663.6	740.3	519.2	1923.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2794.5	3125.3	2179.5	8099.4	101
Białko [g]	10%	42.11	36.6	30	17.7	84.5	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	11.8	20.8	52.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	4.5	6.6	21.1	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.5	5.7	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.5	2.8	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7	7	14.1	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.47	134.84	66.35	285.67	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.94	59.72	4.27	97.94	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.13	12.99	2.46	16.59	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	1500	260338.85	823.85	874.39	262037.1	17469
Potas [mg]	10%	3500	78.75	949.05	201.2	1229	35
Wapń [mg]	10%	900	9.45	68.86	31.31	109.63	12
Fosfor [mg]	10%	580	14.48	160.63	50.45	225.58	39
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	54.7	13.7	73.44	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.12	1.72	0.84	2.7	42
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	46.04	7.71	57.96	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.1	0.15	2
witamina E [mg]	30%	6	0.07	0.93	1.78	2.79	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.17	0.1	0.28	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.15	0.07	0.26	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	2.88	0.63	3.63	47
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	25.54	4.63	32.69	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.16	2.28	2.42	655.09	19410

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	742.9	634.3	534.1	1911.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3120.4	2667.5	2245	8033	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	31.7	16.4	75.6	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.5	18.7	19	66.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13	3.2	7.8	24.1	1160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.4	3	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.7	1	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	6.8	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.26	89.83	75.21	260.3	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.8	35.46	20.81	89.08	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.46	10.21	2.18	14.86	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	1500	871.86	136.39	802.35	1810.62	120
Potas [mg]	10%	3500	160.65	1224.8	457.09	1842.54	53
Wapń [mg]	10%	900	8.19	105.51	17.47	131.17	15
Fosfor [mg]	10%	580	19.53	170.79	71.7	262.03	44
Magnez [mg]	10%	307.5	6.93	64.24	24.16	95.33	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.38	0.92	3.69	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	573.81	10.73	660.14	175
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.07	0.07	1
witamina E [mg]	30%	6	1.42	4.02	0.09	5.53	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.22	0.13	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.23	0.07	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.95	2.71	1.67	5.34	69
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	52.72	6.43	104.51	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.37	2.22	4.52	134

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	604.5	802.7	520.1	1927.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2538.3	3382.8	2189.4	8110.5	100
Białko [g]	10%	42.11	34.2	28.2	15.2	77.7	184
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.4	18.2	16	56.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	2.6	5	18.4	888
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.9	4.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.8	2.6	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	27	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.26	137.56	79.62	286.44	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.48	37.66	25.84	97	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.79	12.18	1.98	19.97	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.21
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	1500	472.17	124.08	524.4	1120.66	74
Potas [mg]	10%	3500	84.42	1943.2	136.62	2164.25	62
Wapń [mg]	10%	900	15.11	153.49	24.5	193.11	22
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	372.28	37.46	422.98	72
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	103.97	12.24	121.89	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	4.2	0.84	5.49	86
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	96.11	10.86	113.79	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.39	0.03	1.42	14
witamina E [mg]	30%	6	0.21	4.76	1.91	6.88	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.35	0.05	0.43	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.66	0.07	0.79	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	7.92	0.37	8.42	110
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	57.3	6.51	67.91	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	0.34	1.45	2.8	83

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	667.3	822.2	455.1	1944.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2807.3	3463.2	1915	8185.6	102
Białko [g]	10%	42.11	27.9	29.9	21.1	79	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	20.8	14.6	57.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	3.9	7.8	23.2	1119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.8	0.1	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.7	0.3	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.2	0	70.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.29	133.91	60.86	284.07	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.23	29.38	9.63	75.25	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.51	10.59	2.12	14.22	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	1500	641.82	212.88	65432.46	66287.17	4419
Potas [mg]	10%	3500	160.65	1836.35	193.68	2190.68	63
Wapń [mg]	10%	900	8.19	170.34	9.9	188.43	21
Fosfor [mg]	10%	580	19.53	438.2	35.82	493.55	85
Magnez [mg]	10%	307.5	6.93	116.78	11.16	134.87	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	3.79	0.55	4.73	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	74.21	10.35	160.16	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.41	0	0.41	4
witamina E [mg]	30%	6	1.42	2.86	0.55	4.83	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.36	0.06	0.44	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.48	0.03	0.59	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.95	6.24	0.66	7.85	102
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	44.53	6.2	96.1	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	0.59	181.75	165.71	4911

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	718.3	841.9	366.1	1926.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3023.5	3536	1539	8098.6	100
Białko [g]	10%	42.11	33.8	41	14.4	89.2	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.6	29.9	12.8	65.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	4.8	6.1	22.8	1096
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.5	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	43.9	0	43.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.02	106.79	49.48	252.3	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.59	37.52	7.67	81.78	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.47	9.4	2.38	14.25	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	1500	1134.93	224.74	750.78	2110.46	141
Potas [mg]	10%	3500	177.66	894.89	230.69	1303.24	38
Wapń [mg]	10%	900	5.67	111.82	55.58	173.07	19
Fosfor [mg]	10%	580	46.6	226.56	35.89	309.06	53
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	52.96	11.83	69.83	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.45	0.68	3.45	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	189.83	8.6	210.5	55
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.87	0	0.87	9
witamina E [mg]	30%	6	0.59	5.03	0.64	6.28	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.22	0.03	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.26	0.09	0.37	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	5.57	0.38	6.55	86
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	40.2	5.16	52.6	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.15	0.62	2.08	5.27	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	741.8	628.7	539.5	1910.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3116	2652.7	2267.4	8036.1	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	31.3	16	77.3	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.6	11.3	18.9	58.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14	1.9	11.6	27.6	1331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4	0	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.6	0.1	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	0	39.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.36	105.35	78.04	275.76	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.12	34.14	28.36	92.63	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.41	10.3	3.56	16.28	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.48
Sód [mg]	10%	1500	892.2	396.93	706.24	1995.38	132
Potas [mg]	10%	3500	120.15	1627.45	498.8	2246.4	63
Wapń [mg]	10%	900	14.49	109.06	62.18	185.74	21
Fosfor [mg]	10%	580	38.97	354.78	85.5	479.26	83
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	98.84	29.79	140.52	46
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.41	2.54	1.16	4.12	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	64.48	89.61	158.29	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.12	2.16	1.3	3.59	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.3	0.08	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.3	0.14	0.49	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	11.68	0.73	12.68	165
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	42.12	53.76	98.4	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	1.1	1.96	4.98	147

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8084.5	101
Białko [g]	10%	42.11	82.2	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	62.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	23.2	1119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	60.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	267	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	85.95	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.68	111
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1500	34204.83	2280
Potas [mg]	10%	3500	1628.4	46
Wapń [mg]	10%	900	151.64	17
Fosfor [mg]	10%	580	368.8	63
Magnez [mg]	10%	307.5	98.06	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.17	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	196.12	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	8
witamina E [mg]	30%	6	4.18	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.19	94
Witamina C [mg]	55%	45	59.36	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	85.51	2534