

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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.] 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 9. golonka królewska P 60.00g 10. Rzodkiewka 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 drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 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 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. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. kaszanka WOY P 20.00g [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 20.00g [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. Ogórki konserwowe Urbanek P 70.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)]

Dzień: 2 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. 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).] 9. 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. 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. KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW RW 200.00g składniki: mieszanka warzywna "7" hortino p 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jagłana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jagłana], Jaja kurze całe (jaja) 15%, Kasza manna (pszenna) 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy RW 40.00g 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. 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]	1. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa BIFTIX P 4.00g 5. kapusta z grochem RW 140.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, boczek wędzony morliny 6% 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. Polędwica z indyka 15.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 20.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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. 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. 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. 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% 4. Ryż biały Sonko P 120.00g 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 30.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. 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] 5. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAŁA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. serek wiejski Radomski 25 200.00g 10. Papryka czerwona 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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 150.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 10.00g [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. szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Herbata zielona Bifix 3.00g 7. Brokuł gotowany z masłem RW 150.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolniech 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 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: 5 - Sobota, 2025-10-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. Pasztet Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 8. sałata karbowana P 60.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny 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 rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 3. 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. Kasza gryczana biała Metro chef P 120.00g [składniki: kasza gryczana] 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 5. 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] 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. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2%

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-10-26

I śniadanie	obiad	kolacja
- Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g - 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.] Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g - kielbasa biała WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Salata lodowa 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 drobny Polski Cukier 3% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% - Filet z kurczaka w panierce RW 120.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% - 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%	chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g 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.] polędwica sopocka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - Salata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Salata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%
Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-10-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g - Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbaski z serem JBB P 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] - 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 drobny Polski Cukier 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% - Kasza jęczmienna wiejska ARO P 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] - Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - ZUPA JARZYNOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	- Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - filet z indyka Woy P 15.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Schab z Mleczkowa P 15.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - SALATKA GYROS RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. szynka konserwowa WOY P 50.00g 9. Ogórek 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. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 260.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 3. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym IŻŻ 130.00g 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 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 ciemny Osuchowski P 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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 sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 7. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 130.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 9 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Kiełbasa wiejska 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 drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA z fasolą Jaś RW 300.00g 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. Kluski leniwe RW 180.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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. 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. 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: 10 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb razowy Nieznamier P 40.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - 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% golonka królewska P 70.00g - Salata zielona P 70.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - pieczona noga kurczaka 120.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ryż brązowy apetyt P 120.00g - Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% - Zupa kapuśniak 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0%	- Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 29.70g - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% - Salatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 140.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, majonez kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, krem z gorczycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 11 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem z czarnych porzeczek ARO 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g - Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g - Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% - Ogórek P 60.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - KRUPNIK RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Ryba w panierce z bułki tartej RW 160.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% - Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	chleb razowy Nieznamier P 40.00g - Herbata minotka 100 t 25 3.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, 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.] Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g - Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	642.9	886.9	420.5	1950.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2709.5	3724.6	1763.1	8197.3	101
Białko [g]	10%	42.11	30.9	32.5	17.8	81.2	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.5	31.6	18.8	67.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	6.8	8.4	24.5	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.8	0.1	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.2	0.2	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.2	0	87.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.68	123.13	45.53	263.36	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.8	37.57	4.86	77.24	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.32	10.35	1.47	16.16	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.12
Sód [mg]	10%	1500	468.75	321.96	916.05	1706.78	113
Potas [mg]	10%	3500	168.84	967.88	41.4	1178.12	34
Wapń [mg]	10%	900	20.7	101.62	5.04	127.36	14
Fosfor [mg]	10%	580	34.74	274.63	24.48	333.85	57
Magnez [mg]	10%	307.5	10.62	61.96	6.84	79.42	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	3	0.28	4.01	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	9.27	43.68	0	52.95	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	0.65	7
witamina E [mg]	30%	6	0.04	3.98	0.04	4.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.46	0.02	0.53	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.37	0.01	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	3.75	0.15	4.19	55
Witamina C [mg]	55%	45	5.56	22.67	0	28.23	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.3	0.89	2.54	4.26	127

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	734.3	800.2	391.6	1926.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3089	3374	1647	8110.1	100
Białko [g]	10%	42.11	34.6	30.8	16.1	81.6	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	17.8	11.3	52.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	3.4	3.8	19.1	920
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3	0.4	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.6	0.6	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.4	7	102.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.97	133.61	59.4	292.99	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.64	43.12	5.62	84.39	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.22	9.13	6.6	21.97	147
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	1500	1009.56	632.83	696.45	2338.86	155
Potas [mg]	10%	3500	130.5	961.67	520.15	1612.33	46
Wapń [mg]	10%	900	15.75	89.57	70.01	175.33	20
Fosfor [mg]	10%	580	45.09	202.21	159.02	406.32	70
Magnez [mg]	10%	307.5	13.59	58.39	49.01	120.99	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	2.74	1.59	4.82	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	107.81	35.16	147.17	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.54	1	10
witamina E [mg]	30%	6	0.13	1.76	1.1	3	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.21	0.22	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.33	0.13	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.56	1.72	4.59	60
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	28.61	19.94	51.08	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.8	1.75	1.93	5.84	174

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	698.2	930.6	308.7	1937.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2935.6	3920.5	1296.7	8152.9	100
Białko [g]	10%	42.11	40.8	33.8	14.3	89	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	24.5	11.6	59.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	4.1	6.3	21.6	1042
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.3	0.1	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.6	0.2	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.8	0	73.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.72	147.59	37.48	269.8	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.51	37.4	3.35	76.27	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.26	8.11	1.78	16.16	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	1500	675.21	198.08	686.63	1559.93	104
Potas [mg]	10%	3500	219.05	1288.99	113.91	1621.96	46
Wapń [mg]	10%	900	10.71	98.4	7.35	116.46	13
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	290.28	29.88	357.87	62
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	75.22	8.89	96	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	3.6	0.41	4.62	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	51.6	4.92	68.61	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	6	0.63	3.25	0.28	4.17	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.2	0.04	0.31	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.32	0.02	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	4.53	0.39	5.68	74
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	29.24	2.95	39.44	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.87	0.55	1.9	3.89	116

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	791.2	746.2	412.4	1949.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3332.4	3144.4	1733.7	8210.6	101
Białko [g]	10%	42.11	42.3	26.3	12.6	81.3	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	17.9	13.2	54.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.1	2.4	4.8	21.4	1031
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5	0.1	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	6.2	0.4	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.01	124.39	63.18	292.59	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	46.26	31.38	21.93	99.58	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.05	9.4	4.95	17.41	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	1500	969.2	1622.95	605.94	3198.11	213
Potas [mg]	10%	3500	202.05	1099.2	540.2	1841.45	52
Wapń [mg]	10%	900	13.23	99.47	67.22	179.92	19
Fosfor [mg]	10%	580	44.01	217.97	109.98	371.97	65
Magnez [mg]	10%	307.5	13.77	62.7	36.63	113.11	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.66	2.68	1.45	4.8	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	50.35	89.61	215.56	57
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.67	0.72	8
witamina E [mg]	30%	6	1.46	4.25	1.35	7.06	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.2	0.11	0.36	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.2	0.16	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.1	2.95	0.88	4.94	64
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	34.74	53.76	133.86	297
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	4.5	1.68	7.99	237

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	548.1	973.3	399.7	1921.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2303.3	4089.8	1672.8	8066	101
Białko [g]	10%	42.11	28.6	37.2	12	77.9	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.4	34.3	18.9	72.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	9.4	5.5	24.6	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	14.1	6	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.6	3.4	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.1	0	55.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	66.88	132.62	47.55	247.06	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	13.48	33.92	2.18	49.58	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.34	7.72	4.58	16.65	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.48
Sód [mg]	10%	1500	724.89	233.7	655.24	1613.84	108
Potas [mg]	10%	3500	31.05	1247.26	308.21	1586.52	46
Wapń [mg]	10%	900	3.78	101.64	21.69	127.12	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	283.87	63.6	365.84	63
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	74.09	21.51	100.74	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	3.3	1.08	4.6	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	56.84	2.03	58.87	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.56	0	0.56	6
witamina E [mg]	30%	6	0.03	2.14	2.27	4.44	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.63	0.15	0.8	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.39	0.13	0.53	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	6.01	0.87	7	90
Witamina C [mg]	55%	45	0	32.06	42.02	74.08	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	0.64	1.82	4.03	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	661.6	902.3	384.5	1948.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2785.8	3795.2	1611.3	8192.5	101
Białko [g]	10%	42.11	26.8	33.4	14	74.3	176
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.3	28.9	17.2	65.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	4.7	6.3	20.8	1002
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12	2.4	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.9	3.5	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.4	121.8	196.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.92	130.63	44.65	272.2	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.2	29.15	3.72	65.08	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.89	7.11	2.65	13.66	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.94
Sód [mg]	10%	1500	1070.85	153.55	644.2	1868.61	124
Potas [mg]	10%	3500	124.1	537.1	192.53	853.75	25
Wapń [mg]	10%	900	19.25	67.34	41.94	128.55	14
Fosfor [mg]	10%	580	75.31	186.77	114.51	376.6	65
Magnez [mg]	10%	307.5	13.4	39.57	17.67	70.66	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.73	2.23	1.62	4.59	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	69.93	13.52	89.31	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.43	0.58	1.01	10
witamina E [mg]	30%	6	0.23	4.34	2.01	6.59	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.12	0.08	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.23	0.23	0.53	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.13	0.3	2.74	36
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	19.49	8.11	31.11	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	0.42	1.78	4.67	138

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	673.7	909.1	337.3	1920.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2833.6	3822.5	1418.9	8075.2	100
Białko [g]	10%	42.11	28.6	35.5	16	80.2	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.8	29.7	10.6	63.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	7.8	5	25.1	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.6	0.7	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	3.6	0.7	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.2	18.3	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.85	128.83	45.69	264.39	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.89	36.3	4.34	71.54	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.79	7.96	2.65	13.41	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	1500	857.7	158.13	3799.33	4815.16	321
Potas [mg]	10%	3500	179.1	1164.09	264.35	1607.55	46
Wapń [mg]	10%	900	12.06	121.63	13.76	147.46	17
Fosfor [mg]	10%	580	41.22	270.77	122.02	434.01	75
Magnez [mg]	10%	307.5	12.78	68.36	24.28	105.42	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.61	2.46	0.63	3.71	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	77.48	18.15	160.44	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	6	1.26	3.53	0.67	5.47	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.6	0.07	0.72	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.37	0.09	0.54	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.96	4.65	4.37	9.99	131
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	44.76	10.89	94.54	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.43	10.55	12.03	357

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	689.4	611.9	623.6	1925	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2909.8	2577.2	2607.5	8094.6	100
Białko [g]	10%	42.11	31.9	25.2	30.9	88.1	209
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15	15.8	33.7	64.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.7	5.6	10.3	23.7	1144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.2	11.7	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	5	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.7	81	105.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	108.17	95.52	50.1	253.81	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.38	30.96	3.15	74.5	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.14	7.12	1.96	12.24	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.16
Sód [mg]	10%	1500	217096.59	93.38	801.72	217991.7	14532
Potas [mg]	10%	3500	119.25	764.93	225.37	1109.55	31
Wapń [mg]	10%	900	14.4	96.34	22.87	133.62	16
Fosfor [mg]	10%	580	43.02	253.24	179.66	475.93	82
Magnez [mg]	10%	307.5	12.87	41.85	28.11	82.84	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	1.99	1.87	4.34	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.59	52.29	40.28	96.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.6	0.63	2.24	22
witamina E [mg]	30%	6	0.11	1.75	2.51	4.39	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.17	0.08	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.56	0.11	0.72	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	5.07	6.06	11.42	149
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	28.91	1	32.08	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	603.04	0.25	2.22	544.97	16147

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	686.7	694	547.1	1928	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2886.1	2931.2	2300.3	8117.7	100
Białko [g]	10%	42.11	31.1	44.7	14.8	90.7	215
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	10.5	18.4	52.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	5.4	8.1	25.9	1248
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.6	1.8	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	1.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.32	110.29	82.35	282.96	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.8	44.87	31.6	112.27	213
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.21	10.63	3.81	20.66	137
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	1500	851.4	197.65	750.16	1799.22	120
Potas [mg]	10%	3500	262.26	1134.93	455.42	1852.61	52
Wapń [mg]	10%	900	15.75	93.74	21.7	131.19	14
Fosfor [mg]	10%	580	45.27	173.39	70.94	289.6	50
Magnez [mg]	10%	307.5	14.4	64.79	28.43	107.63	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.74	2.06	1.08	3.89	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	21.76	52.7	10.73	85.19	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	6	0.74	1.06	0.1	1.91	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.2	0.09	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.18	0.06	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.78	2.99	1.24	5.03	65
Witamina C [mg]	55%	45	13.05	29.39	6.43	48.89	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	0.54	2.08	4.49	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	670.3	881.9	379.1	1931.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2819.1	3713.1	1587.2	8119.5	101
Białko [g]	10%	42.11	35.9	35.8	12.9	84.7	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	19.5	17.7	59.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	4.8	5.8	22.6	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.1	1.1	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.1	0.4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.8	83.8	183.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.14	151.24	43.94	278.33	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.61	38.03	5.61	79.26	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.68	21.21	4.22	29.11	194
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1500	291.14	421.98	758.17	1471.3	98
Potas [mg]	10%	3500	125.82	1796.53	302.8	2225.15	64
Wapń [mg]	10%	900	20.16	158.4	43.6	222.17	25
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	636.53	108.5	782.74	136
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	204	25.25	241.77	78
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	4.3	1.23	6.26	100
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	902.38	442.96	1352.16	360
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.39	1.06	11
witamina E [mg]	30%	6	0.25	2.64	0.61	3.51	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.73	0.07	0.86	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.47	0.18	0.73	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	10.14	0.75	11.17	146
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	31.95	6.2	42.25	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.8	1.17	2.1	3.67	109

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	691.2	745.7	504.6	1941.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2908.5	3133.7	2121.4	8163.8	101
Białko [g]	10%	42.11	33.4	37.1	14	84.6	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.4	24.9	17.4	64.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.7	2.7	8.9	22.4	1078
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.2	1.7	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	6	0.5	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27.8	16.2	44	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.98	97.43	73.95	261.37	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.71	32.06	14.42	86.2	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.26	8.59	2.41	13.27	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.01
Sód [mg]	10%	1500	540.75	171.84	445.29	1157.89	77
Potas [mg]	10%	3500	98.55	1074.62	130.2	1303.37	38
Wapń [mg]	10%	900	11.88	123.77	52.92	188.57	21
Fosfor [mg]	10%	580	30.77	179.46	94.27	304.51	52
Magnez [mg]	10%	307.5	9.45	60.7	16.21	86.37	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.32	1.89	0.59	2.81	44
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.59	94	34.79	132.4	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.14	0.04	0.19	1
witamina E [mg]	30%	6	0.09	5.8	0.18	6.08	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.21	0.05	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.21	0.08	0.33	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.21	2.81	0.39	3.42	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	46.49	0	48.65	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	0.47	1.23	2.89	86

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1934.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8136.4	101
Białko [g]	10%	42.11	83.1	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.9	1103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	270.81	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	79.63	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.34	116
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	21774.67	1451
Potas [mg]	10%	3500	1526.58	44
Wapń [mg]	10%	900	152.52	17
Fosfor [mg]	10%	580	409.02	71
Magnez [mg]	10%	307.5	109.54	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.4	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	223.53	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.77	8
witamina E [mg]	30%	6	4.61	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.48	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.38	83
Witamina C [mg]	55%	45	56.75	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	54.43	1613