

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada grudnia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>6.</b> 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 - Poniedziałek, 2025-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko UHT 1.5% Mu!</b> 250.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>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.]</li> <li><b>płatki ryżowe cenos P</b> 35.00g</li> <li><b>kiełbasa parówki WOY P</b> 50.00g [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. ]</li> <li><b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>Pomidor P 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, <b>mąka extra wypiek pszenna</b> 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, <b>pieprz czarny mielony 20g prymat p</b> 0%</li> <li><b>Kasza jęczmienna Szczytno (drobna) P</b> 130.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]</li> <li>Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>żurek zakwas</b> 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Salata 77%, <b>musztarda francuska fanex p</b> 8% [składniki: woda, <b>gorczyca biała, gorczyca czarna</b>, 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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li><b>Półedwica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>szynka bukowecka WOY P</b> 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), 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]</li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 5.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek Prosona 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.]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>5. <b>Południca drobiowa WOY P</b> 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. Pomidor P 60.00g</li> <li>7. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: <b>Mleko</b> UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8%</li> <li>8. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], <b>Seler</b> 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%</li> <li>4. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>5. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, <b>bułka tarta</b> 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>chleb ciemny Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>2. <b>Margaryna Słynne MR P</b> 5.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), 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%]</li> <li>3. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>5. <b>Południca drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. <b>Szynka gotowana woy P</b> 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), 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.]</li> <li>7. Biała kiełbasa zapiekana RW 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3%</li> <li>8. sałata karbowana P 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2025-12-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li><b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</li> <li>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.]</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Paszтет Indykpol P</b> 90.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym <b>seler, soja</b>), ekstrakt <b>selera</b>, olej rzepakowy, <b>jaja</b> kurze w proszku, <b>białko sojowe, hydrolizat białka sojowego</b>, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]</li> <li><b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>sałata karbowana P 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Zupa marchewkowa MUS RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Jaja gotowane RW 120.00g składniki: <b>jaja kl.3 p</b> 100%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, <b>musztarda francuska fanex p</b> 8% [składniki: woda, <b>gorczyca biała, gorczyca czarna</b>, 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]</li> <li>Sos jogurtowy do jajek 2016 30.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (<b>mleko</b>) 81%, Oliwa z oliwek 9%, Rzeżucha 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, <b>krem z gorzycy z miodem</b> 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g</li> <li>Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li><b>Półdewica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (<b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>szynka konserwowa WOY P</b> 15.00g</li> <li>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.]</li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>Salata zielona P 50.00g</li> <li><b>Kajzerka Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>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.]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>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.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: <b>Mleko</b> UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8%</li> <li><b>kiełbasa parówki WOY P</b> 40.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%), woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>Pomidor P 60.00g</li> <li><b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 280.00g składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny krismark p</b> 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>porcja z kaczki p</b> 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY P</b> 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> <li>Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 110.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%</li> <li><b>szynka bukowicka WOY P</b> 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), 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]</li> <li><b>Filet królewski Krawczyk P</b> 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]</li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> <li>Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, <b>musztarda</b> 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-05**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>4. 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.]</li> <li>5. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</li> <li>6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g</li> <li>7. Jaja gotowane RW 60.00g składniki: <b>jaja kl.3 p</b> 100%</li> <li>8. Sałata zielona P 60.00g</li> <li>9. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. Kasza manna na rosole RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (<b>pszennica</b>) 22%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler</b> korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. Ryba z pieca z warzywami RW 160.00g składniki: <b>miruna</b> 59%, Marchew 16%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>masło extra 82% mlekovita</b> 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>3. 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]</li> <li>4. Ryż z jabłkami 2016 150.00g składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 14%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, <b>bułka tarta</b> 1%</li> <li>5. Pomidor P 50.00g</li> <li>6. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 30.00g</li> <li>2. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>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.]</li> <li>5. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>6. <b>Parówki kajtusie WOY 25</b> 70.00g [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). ]</li> <li>7. <b>Makaron zacierka Goliard P</b> 30.00g</li> <li>8. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 250.00g</li> <li>9. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>10. Sałata lodowa P 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Zupa krem z białych warzyw 2016 250.00g składniki: Kalafior 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 15%, Ciecierzycza w puszcze 12%, Ziemniaki średnio 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (<b>mleko</b>) 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Cebula 5%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%</li> <li>3. gotowane podudzie kurczaka RW 140.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (<b>mleko</b>) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, <b>kurkuma prymat 20g 25</b> 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>pieprz ziołowy mielony prymat p</b> 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>4. Ryż biały Sonko P 140.00g</li> <li>5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 150.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 9%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 30.00g</li> <li>2. Herbata zielona 5.00g</li> <li>3. <b>Poledwica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g</li> <li>5. sałata karbowana P 50.00g</li> <li>6. Ziemniaki pieczone 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.]</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>4. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 200.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>6. Pomidor P 40.00g</li> <li>7. <b>Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P</b> 30.00g</li> <li>8. kiebasa 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).]</li> <li>9. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny krismark p</b> 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, <b>porcja z kaczki p</b> 10%, <b>Seler</b> 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%</li> <li>3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>4. Karczek duszony w warzywach RW 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 11%, <b>mąka extra wypiek pszenna</b> 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>3. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>4. <b>szynka bukowiecka WOY P</b> 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), 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]</li> <li>5. <b>Polędwica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>7. Sałatka z sera wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 130.00g składniki: <b>serek radomski rolniec</b> 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 50.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>4. 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.]</li> <li>5. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 200.00g</li> <li>6. <b>Płatki owsiane górskie P</b> 30.00g</li> <li>7. sałata karbowana P 50.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Schab gotowany w warzywach RW 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA RW 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Sałata 12%, <b>twaróg półtłusty michów p</b> 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Stonecznik łuskany apetyt P 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>3. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>4. <b>Polędwica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <b>szynka konserwowa WOY P</b> 15.00g</li> <li>6. WARZYWA W PLASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>boczek z mleczkowa p</b> 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%, <b>olej rzepakowy jedyny szefa p</b> 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], <b>pieprz czarny mielony 20g prymat p</b> 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, <b>kminek mielony prymat 25 0%</b></li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g</li> <li>4. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>5. <b>Mleko</b> UHT 1.5% Mu! 200.00g</li> <li>6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g</li> <li>7. <b>Poledwica drobiowa WOY P</b> 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>9. sałata karbowana P 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, <b>kajzerki</b> 12%, Cebula 8%, <b>jaja kl.3 p</b> 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>3. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li>4. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana RW 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki <b>średnio</b> 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 1%</li> <li>5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>musztarda francuska Kamis p</b> 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>4. <b>Poledwica drobiowa WOY P</b> 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Ryba po grecku RW 100.00g składniki: <b>miruna</b> 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>7. 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.]</li> </ol>

**Dzień: 10 - Środa, 2025-12-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> UHT 1.5% Mu! 210.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>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.]</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>6. <b>Kasza manna MELVIT P</b> 30.00g</li> <li>7. Parówki polanki JBB P 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> <li>8. Sałata zielona P 50.00g</li> <li>9. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g składniki: Ziemniaki <b>średnio</b> 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>jogurt naturalny</b> 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%</li> <li>3. Kluski leniwe RW 180.00g składniki: <b>twaróg półtłusty michów p</b> 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka <b>pszenna</b>) 22%, <b>jaja kurze swojskie p</b> 1%</li> <li>4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>5. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 50.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>3. <b>Mozaika szynkowa WOY P</b> 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), 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]</li> <li>4. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g</li> <li>5. Pomidor P 60.00g</li> <li>6. <b>Kajzerka Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>7. <b>Poledwica sopocka Krawczyk</b> 20.00g [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]</li> <li>8. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	709.6	896	305.9	1911.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2980.7	3770	1282.2	8033	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	30.3	7.1	65.2	155
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.9	23.7	12.3	63.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13	7.4	4.9	25.5	1227
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.4	2.2	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	1.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.7	148.26	43.94	282.9	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.81	35.79	5.38	74.99	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.23	16.41	4.9	24.55	164
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.66
Sód [mg]	10%	1500	718.23	714.48	429.9	1862.62	125
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1124.95	321.43	1640.06	47
Wapń [mg]	10%	900	9.9	81.86	59.14	150.9	17
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	259.86	75.37	371.06	64
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	67.4	28.07	106.63	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.92	0.9	4.38	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	47.73	23.29	81.37	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.22	1.23	3.02	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.59	0.08	0.74	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.4	0.08	0.52	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	4.63	0.86	6.16	80
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	28.63	13.97	48.82	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.99	1.98	1.19	4.65	138

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	655	815.5	454.3	1924.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2755.5	3428.6	1904.6	8088.8	100
Białko [g]	10%	42.11	33.5	32.3	13.5	79.3	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.1	26.2	20	67.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	7.1	2	20.5	989
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.3	0.1	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.4	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.41	117.14	56.19	257.75	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	48.9	41.65	6.14	96.7	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.65	9.2	2.47	15.32	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	1500	844.24	199.87	687.71	1731.84	115
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1454.32	279.49	1927.49	56
Wapń [mg]	10%	900	9.9	109.43	18.69	138.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	297.19	46.59	379.61	65
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	90.77	19.44	121.38	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	4.38	0.77	5.71	90
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	70.4	7.53	88.28	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.33	0.99	10
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.85	0.43	2.83	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.58	0.07	0.72	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.4	0.06	0.5	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	5.4	1	7.06	92
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	33.95	4.51	44.68	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.34	0.55	1.91	4.32	129

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	847.1	531.8	541.6	1920.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3560.9	2233.7	2287	8081.8	100
Białko [g]	10%	42.11	51.8	22.6	10.8	85.3	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.7	17.4	10.9	57.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.6	5	5.4	23.1	1115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.7	0.3	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	0.3	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.66	75.89	101.17	275.73	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.13	43.16	50.21	132.5	253
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.74	9.58	2.5	18.82	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	1500	1024.2	466.78	65374.65	66865.63	4457
Potas [mg]	10%	3500	51.75	1153.21	91.62	1296.58	37
Wapń [mg]	10%	900	6.3	103.16	15.12	124.58	14
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	158.13	30.23	218.97	37
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	65.45	9.18	83.18	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.48	0.61	3.46	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	56.82	4.87	61.7	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.41	0.32	1.79	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.23	0.04	0.31	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.23	0.05	0.31	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	2.75	0.31	3.26	42
Witamina C [mg]	55%	45	0	30.93	2.92	33.86	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	1.29	181.59	167.16	4954

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	714.7	828.2	384.5	1927.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2999.6	3490.7	1614.8	8105.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	43.9	10.4	81.5	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.9	20.8	14.8	64.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14	9.4	1.8	25.3	1217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.7	7.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.8	3.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.8	50.5	115.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.32	119.38	53.37	261.08	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.39	37.92	5.39	85.71	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.79	6.27	2.13	12.2	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	1500	684.98	190.66	513.48	1389.13	93
Potas [mg]	10%	3500	193.68	672.62	226.89	1093.2	31
Wapń [mg]	10%	900	9.9	50.84	26.76	87.51	10
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	287	65.85	388.68	66
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	50.02	16.37	77.56	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	1.69	0.72	2.97	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	33.74	40.04	84.13	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0.23	0.41	4
witamina E [mg]	30%	6	0.55	0.89	2.69	4.14	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.13	0.04	0.23	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.22	0.11	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	10.47	0.56	11.7	153
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	17.06	4.93	28.2	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0.52	1.42	3.47	103

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	677.5	795.9	458	1931.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2852	3347.3	1929.3	8128.7	100
Białko [g]	10%	42.11	30	37.5	8.1	75.8	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.9	24.6	12.5	58.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	7.2	4.9	22.1	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.6	1.7	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.3	1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	1.5	41.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.65	110.62	79.65	283.92	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.86	33.82	20.32	90	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.05	9.35	3.23	15.64	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.59
Sód [mg]	10%	1500	560.28	234.07	313.71	1108.07	74
Potas [mg]	10%	3500	72.36	866.78	276.58	1215.73	35
Wapń [mg]	10%	900	12.96	101.29	32.57	146.83	16
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	269.73	68.96	350.04	61
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	60.71	11.68	77.26	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.69	0.67	3.74	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	56.04	11.06	72.96	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0	0.29	3
witamina E [mg]	30%	6	0.18	2.91	1.32	4.41	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.2	0.06	0.28	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.22	0.07	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	3.17	0.76	4.05	52
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	21.95	8.41	33.87	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.55	0.65	0.87	2.77	82

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	696.6	878.2	342	1916.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2919.8	3705.6	1439	8064.4	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	18.7	14.6	63.4	151
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32	17.7	10.9	60.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.9	7.2	3.5	25.7	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.5	4.6	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0.7	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.8	25.6	56.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	72.98	165.37	47.26	285.62	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.25	32.67	2.42	72.35	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.74	9.09	1.99	12.83	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	1500	784.29	138.3	714.74	1637.34	109
Potas [mg]	10%	3500	60.3	796.37	544.54	1401.21	41
Wapń [mg]	10%	900	10.8	146.38	21.48	178.67	19
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	165.33	136.66	311.45	55
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	44.79	30.51	79.36	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	1.8	1.09	3.21	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	541.85	252.76	799.49	212
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.3	0.27	0.57	6
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.87	0.28	2.31	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.19	0.34	0.55	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.25	0.15	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	1.85	3.22	5.17	67
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	37.8	8.3	49.03	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.17	0.38	1.98	4.09	121

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	692.9	911.7	332.2	1936.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2911.9	3839.5	1396.8	8148.3	100
Białko [g]	10%	42.11	26.5	40.7	15.5	82.8	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.8	24.1	11.9	60.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	7.5	6.6	26.1	1259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.7	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.8	0	63.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.57	137.72	40.85	271.15	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.99	30.56	5.14	77.71	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.69	9.91	0.44	14.05	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	10%	1500	964.8	121.45	574.68	1660.94	110
Potas [mg]	10%	3500	132.57	801.11	96.89	1030.58	30
Wapń [mg]	10%	900	7.02	69.6	3.85	80.47	9
Fosfor [mg]	10%	580	59.29	238.78	7.47	305.55	52
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	43.78	2.86	54.65	18
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	2.74	0.17	3.31	52
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	37.17	7.27	51.34	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.6	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	6	0.37	1.45	0.32	2.14	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.41	0.01	0.47	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.3	0.01	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	4.29	0.31	5.07	66
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	21.99	4.36	30.49	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.68	0.33	1.59	4.15	123

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	642.1	850.9	433.8	1926.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2705.1	3580	1821.5	8106.6	100
Białko [g]	10%	42.11	25.6	39.8	11.4	76.9	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.4	25.4	16.4	59.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.7	5.2	6.8	20.8	1000
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.6	1.9	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.9	1.2	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.77	120.03	61.89	279.7	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.66	36.79	4.74	82.21	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.36	8.97	3.78	17.12	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	1500	512.4	186.44	65433.74	66132.59	4408
Potas [mg]	10%	3500	0	1043.45	465.77	1509.23	43
Wapń [mg]	10%	900	0	85.21	22.96	108.18	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	166.05	77.06	243.11	42
Magnez [mg]	10%	307.5	0	59.27	30.14	89.42	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	2.19	1.15	3.35	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	83.99	10.73	94.72	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0	3.97	0.11	4.09	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.2	0.1	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.2	0.06	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	2.83	1.28	4.11	54
Witamina C [mg]	55%	45	0	50.39	6.43	56.83	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.42	0.51	181.76	165.33	4899

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	582.2	920.8	429.5	1932.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2447.8	3885.2	1808.3	8141.4	100
Białko [g]	10%	42.11	30.1	34.1	14.6	78.9	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.6	19	12.7	52.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10	5.9	6.7	22.7	1095
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	44.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.85	157.75	65.24	292.85	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	13.28	36.15	29.59	79.03	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.75	8.99	2.2	12.95	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	1500	899.64	238.9	424.86	1563.4	104
Potas [mg]	10%	3500	0	1333.11	140.04	1473.15	42
Wapń [mg]	10%	900	0	149.48	11.5	160.98	18
Fosfor [mg]	10%	580	0	277.39	17.26	294.65	51
Magnez [mg]	10%	307.5	0	88.25	6.05	94.3	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	4.16	0.28	4.45	71
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	75.72	7.57	83.3	22
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.44	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	6	0	1.31	0.37	1.68	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.6	0.02	0.63	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.47	0.02	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	4.63	0.41	5.04	65
Witamina C [mg]	55%	45	0	44.7	4.54	49.25	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.66	1.18	3.9	116

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	856	683.2	356.9	1896.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3591.5	2880.2	1506.4	7978.1	100
Białko [g]	10%	42.11	31.3	37.8	9.3	78.6	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	35.2	14.6	8.1	58	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16	9.7	4.5	30.4	1461
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	0.3	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.3	0.3	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.89	105.29	62.13	273.31	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.24	46.38	3.36	91.99	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.26	10.69	1.16	17.12	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	1500	1038.15	205.94	513.3	1757.4	117
Potas [mg]	10%	3500	112.05	1365.12	183.6	1660.77	47
Wapń [mg]	10%	900	17.1	107.12	9.18	133.4	15
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	180.79	32.12	252.97	44
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	75.11	9.45	97.16	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	3.07	0.56	4.31	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	53.48	10.35	68.71	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.2	0.85	0.68	1.73	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.21	0.05	0.33	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.19	0.03	0.29	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	3.52	0.73	4.54	60
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	31.49	6.2	40.63	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.88	0.57	1.42	4.39	130

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8087.6	100
Białko [g]	10%	42.11	76.8	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.2	1167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	276.4	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	88.32	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.06	107
% energii z białka	10%	100	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	14570.9	971
Potas [mg]	10%	3500	1424.8	41
Wapń [mg]	10%	900	130.96	15
Fosfor [mg]	10%	580	311.61	54
Magnez [mg]	10%	307.5	88.09	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.89	62
Witamina A [μg]	25%	376.67	148.6	40
Witamina D [μg]	10%	10	0.39	4
witamina E [mg]	30%	6	2.82	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.46	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.62	73
Witamina C [mg]	55%	45	41.57	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	36.42	1080