

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada grudnia 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-12-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-12-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Masło extra 82% MU! P 8.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 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.] Papryka czerwona P 60.00g Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Udko z kurczaka pieczone RW 110.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż biały Sonko P 140.00g surówka z selera i ananasa rw 150.00g składniki: seler korzeń p 62%, Ananas plastry w syropie 31%, Cytryna P 5%, olej rzepakowy 5l aro p 1%, Cukier biały 1 kg P 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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] pomidor z cebulą rw 100.00g składniki: Pomidor P 48%, Cebula P 48%, Oliwa z oliwek 5%, Sól O'SOLE P 0%, pieprz czarny mielony 50g prymat p 0%

Dzień: 2 - Piątek, 2025-12-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Pomidor P 60.00g 7. serek wiejski Radomski 25 150.00g 8. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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 rosołowa 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 kiszonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 6. Sałata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3%

Dzień: 3 - Sobota, 2025-12-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Ogórek P 50.00g 7. golonka królewska P 50.00g 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ, JABŁKA , KOPRU RW 130.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Południca drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykorja p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 8. Sałata lodowa P 50.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Dżem wiśniowy Prosona P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnia, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kiełbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Sałata lodowa P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 110.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja 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% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA z rodzynkami RW 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, rodzynki sułtańskie metro chef p 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. 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%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 100.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, majonez kielecki 7%, musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. kiełbasa parówki WOY P 80.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Papryka czerwona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler 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% 3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki lubella p 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Ogórek konserwowy Aro 4,1kg P 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. 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. SAŁATKA GYROS RW 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, 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% 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Masło extra 82% MU! P 7.00g 7. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoślaw (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 8. Poledwica drobiowa WOY P 25.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałata zielona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pomidorowa z ryżem RW 300.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 4. Sos koperkowy RW 20.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 6. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata zielona 5.00g 4. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 6. sałata karbowana P 60.00g 7. kaszanka WOY P 80.00g [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).]

Dzień: 7 - Środa, 2025-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 10.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki żytnie Kupiec 30.00g sałata karbowana P 60.00g kiełbasa wiejska grillowa WOY P 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 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% Kopytka IŻŻ 200.00g Sos pieczarkowy 2016 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kiszony Gutimex P 150.00g [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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] 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.] bigos z białej kapusty RW 150.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 7%, łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-12-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. Kiełbasa Parówkowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna).] 9. Pomidor P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. KAPUSNIAK z BIAŁEJ KAPUSTY RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 2%, boczek z mleczkowa p 2% [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%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlet mielony wieprzowy RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 130.00g 5. Ćwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. Ryż z jabłkiem RW 110.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18%

Dzień: 9 - Piątek, 2025-12-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JA], Przyprawa (kurkuma)] 9. serek wiejski Radomski 25 100.00g 10. Pomidor P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. KRUPNIK RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej RW 130.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 6. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 7. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [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.]

Dzień: 10 - Sobota, 2025-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prosona P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. golonka królewska P 30.00g 8. Papryka czerwona P 50.00g 9. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zacierka na rosole RW 250.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 3. Udka z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż biały Sonko P 100.00g 5. Surówka z marchewki RW 130.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 7. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykoria p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2025-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	600.1	991	331.2	1922.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2525.4	4177	1389.3	8091.9	100
Białko [g]	10%	42.11	26.1	35.7	9.6	71.6	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.6	23.7	13.7	56.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.4	4.2	5.4	19.2	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.8	3.1	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.8	0.8	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.6	0	80.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.46	163.66	43.64	290.77	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.85	36.69	4.81	72.37	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.32	10.11	2.71	16.14	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.54
Sód [mg]	10%	1500	671.43	227.8	608.35	1507.59	101
Potas [mg]	10%	3500	168.75	1246.13	213.81	1628.69	47
Wapń [mg]	10%	900	10.8	91.76	19.58	122.14	13
Fosfor [mg]	10%	580	35.1	355.77	39.49	430.36	74
Magnez [mg]	10%	307.5	11.07	79.11	13.68	103.86	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.54	2.34	0.73	3.61	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	45.62	10.33	120.76	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0	0.48	5
witamina E [mg]	30%	6	1.24	2.77	0.88	4.91	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.24	0.06	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.37	0.04	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.93	5.17	0.63	6.74	87
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	25.64	6.2	70.73	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.86	0.63	1.68	3.76	112

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	684.2	784.9	438.7	1907.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2882.4	3306.8	1841.3	8030.7	100
Białko [g]	10%	42.11	50.6	28	12.1	90.8	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.7	19.4	17.3	54.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	2.5	4.5	17.9	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.9	2.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.1	3.8	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	121.8	128.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.87	129.25	60.01	273.13	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.03	37.51	4.09	72.64	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.73	9.76	3.14	19.63	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	1500	769.68	1592.18	552.58	2914.45	194
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1118.05	222.43	1534.17	44
Wapń [mg]	10%	900	9.9	102.12	45.8	157.82	17
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	222.07	135.05	392.94	67
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	65.09	22.7	98.95	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.7	1.91	5.17	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	53.94	13.05	77.34	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	1.29	1.34	14
witamina E [mg]	30%	6	0.55	4.29	2.18	7.03	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.2	0.1	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.2	0.25	0.49	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	3.01	0.52	4.2	55
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	34.69	7.83	48.74	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	4.42	1.53	7.28	216

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2025-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	537.6	941.2	447.1	1926	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2265.2	3959.4	1880.2	8104.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.9	33.3	22.2	83.5	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.5	30	15.9	61.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.9	8	8.8	25.8	1243
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.6	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.6	0	44.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	71.6	137.57	53.96	263.14	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.4	34.82	8.06	76.3	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.47	6.47	0.63	7.57	50
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1500	295.5	261.8	65387.96	65945.27	4396
Potas [mg]	10%	3500	56.25	959.56	60.3	1076.11	31
Wapń [mg]	10%	900	6.75	94.54	10.8	112.09	13
Fosfor [mg]	10%	580	10.35	232	9.45	251.8	44
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	60.55	4.05	68.2	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.09	2.27	0.31	2.67	42
Witamina A [μg]	25%	376.67	3	56.74	4.87	64.61	17
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	6	0.05	2.15	0.15	2.35	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.49	0.01	0.52	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.27	0.03	0.33	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.08	4.83	0.09	5	65
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	32.32	2.92	37.04	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.82	0.72	181.63	164.86	4885

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2025-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	556.7	1000.7	366.1	1923.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2344.2	4205.1	1536.3	8085.6	100
Białko [g]	10%	42.11	22.5	42.7	13.3	78.5	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.2	34.7	14.8	65.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	6.1	3.6	18.4	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.8	0.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.6	0.2	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	59.8	84.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.59	133.74	45.91	261.26	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.3	40.78	4.27	71.36	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.24	8.95	2.3	14.51	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.68
Sód [mg]	10%	1500	858.45	169.16	768.64	1796.26	119
Potas [mg]	10%	3500	101.7	604.33	200.97	907.01	26
Wapń [mg]	10%	900	15.84	67.16	32	115.01	13
Fosfor [mg]	10%	580	67.3	144.65	70.37	282.33	49
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	36.48	18.38	65.75	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	1.98	0.79	3.38	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	41.73	316.78	363.39	96
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.82	1.01	10
witamina E [mg]	30%	6	0.19	5.05	0.42	5.67	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.11	0.04	0.2	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.16	0.12	0.34	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	2.19	0.45	2.89	38
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	21.52	4.66	29.11	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.46	2.13	4.49	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	793.6	560.4	578.1	1932.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3331.6	2367.4	2438.8	8137.8	100
Białko [g]	10%	42.11	32.1	31.3	24.5	88	208
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32.5	8	13.6	54.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.9	1.5	6.1	23.5	1131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	1.2	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.3	1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	27.5	67.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.78	95.43	90.51	279.72	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.24	35.37	31.14	102.76	195
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.4	9.35	2.63	13.39	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.79
Sód [mg]	10%	1500	892.26	1238.12	831.24	2961.62	197
Potas [mg]	10%	3500	137.7	1164.47	362.61	1664.78	47
Wapń [mg]	10%	900	7.02	78.6	16.39	102.02	12
Fosfor [mg]	10%	580	16.73	291.53	166.55	474.82	82
Magnez [mg]	10%	307.5	5.94	70.74	31.07	107.75	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.32	1.95	0.8	3.08	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	38.41	26.19	129.4	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	1.21	1.36	1.12	3.7	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.21	0.08	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.24	0.12	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.81	10.32	6.54	17.68	231
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	26.47	15.71	81.07	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	3.43	2.3	7.4	220

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	679.9	831.4	430	1941.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2866	3481.7	1811.8	8159.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30.3	37.8	22.4	90.6	215
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.4	37	12.8	68.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	9.9	4.3	24.2	1165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	15.7	1.2	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.2	6.8	138.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.95	92.36	56.21	247.53	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.24	52.06	1.97	93.28	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.56	11.57	0	13.14	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	1500	786.07	296.29	1092.73	2175.1	145
Potas [mg]	10%	3500	72.36	1914.8	43.06	2030.22	58
Wapń [mg]	10%	900	12.96	171.37	0.81	185.14	20
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	400.07	25.24	436.66	75
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	114.38	2.56	121.8	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	6.4	0.13	6.92	109
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	80.86	0	86.71	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.58	0.07	1.65	17
witamina E [mg]	30%	6	0.18	3.54	0.02	3.75	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.69	0.07	0.79	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.58	0.02	0.66	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	9.53	0.58	10.22	133
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	42.46	0	45.97	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0.82	3.03	5.43	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	766.2	726	423.2	1915.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3218.8	3065.4	1772.8	8057	100
Białko [g]	10%	42.11	37.4	24.1	14.5	76.1	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.6	12.7	20.1	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	2.7	6.6	23.3	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.5	5.3	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.2	2.5	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.1	7	33.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.07	133.11	46.93	275.12	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.32	33.42	5.2	77.94	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.47	8.82	1.99	17.28	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	10%	1500	1011.96	1779.21	703.42	3494.6	233
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1438.71	172.5	1652.62	47
Wapń [mg]	10%	900	5.04	72.3	27.84	105.19	12
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	259.47	30.11	314.07	54
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	79.88	8.75	95.48	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.73	0.56	3.58	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	53.94	8.58	62.52	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.47	0.06	0.54	6
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.2	1.61	2.86	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.26	0.07	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.3	0.06	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.93	0.41	5.5	71
Witamina C [mg]	55%	45	0	31.38	5.15	36.53	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.81	4.94	1.95	8.73	259

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	624.3	880.5	424.7	1929.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2625	3709.3	1786.1	8120.5	100
Białko [g]	10%	42.11	23.9	37.4	11.6	72.9	174
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.5	17.5	14.6	54.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	5.4	7.5	24.8	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.9	1.3	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	0.3	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.6	11.9	80.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.81	154.47	62.64	298.93	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.91	42.18	10.09	86.19	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.79	22.3	1.89	24.99	167
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	1500	582.83	330.65	65464.88	66378.38	4425
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1495.27	98.93	1721.1	50
Wapń [mg]	10%	900	4.05	156.48	39.23	199.76	21
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	278.59	71.17	359.21	62
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	88.01	12.46	104.08	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	4.65	0.45	5.33	85
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	63.43	25.51	97.57	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.03	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.71	0.13	2.27	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.46	0.04	0.53	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.38	0.06	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.29	0.3	5.02	66
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	45.89	0	51.07	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.91	181.84	165.94	4916

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	614.7	760.4	539	1914.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2591.4	3197.4	2262.2	8051.1	100
Białko [g]	10%	42.11	32.3	36.4	17.6	86.4	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.5	24.2	22.7	63.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	2.3	11.5	24.2	1167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.8	5.2	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.8	1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.9	281.1	305.1	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.5	103.01	66.4	253.92	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.4	26.95	17.82	81.17	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.86	8.03	0.9	9.8	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.91
Sód [mg]	10%	1500	621.57	147.08	553.56	1322.22	88
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1054.34	173.73	1354.98	39
Wapń [mg]	10%	900	4.05	90.8	57.44	152.29	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	167.97	180.55	357.97	62
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	56.68	18.14	78.42	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	1.96	2.17	4.36	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	209.48	7.24	225.35	60
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.13	1.32	1.46	14
witamina E [mg]	30%	6	0.42	4.69	0.85	5.97	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.22	0.07	0.32	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.2	0.41	0.64	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	2.98	0.33	3.75	49
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	43.55	4.34	53.07	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	0.4	1.53	3.3	98

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2025-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	562.2	961.3	424.5	1948.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2368.3	4049.7	1788.1	8206.1	101
Białko [g]	10%	42.11	25.5	41	19.7	86.3	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.5	24.4	13	52	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.2	5.1	7.8	21.2	1021
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.5	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.33	149.75	57.02	292.11	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.25	37.18	8.25	75.69	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.23	10.95	0	17.19	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	1500	457.32	271.07	491.7	1220.1	81
Potas [mg]	10%	3500	156.15	1117.22	0	1273.37	36
Wapń [mg]	10%	900	10.89	110.17	0	121.06	13
Fosfor [mg]	10%	580	38.43	376.18	0	414.61	72
Magnez [mg]	10%	307.5	11.79	72.32	0	84.11	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.93	0	3.49	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	39.33	0	93.33	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.37	0	1.37	14
witamina E [mg]	30%	6	1.05	3.33	0	4.39	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.24	0	0.28	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.41	0	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	7.75	0	8.58	112
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	23.59	0	55.99	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.27	0.75	1.36	3.05	90

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1926.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8104.5	100
Białko [g]	10%	42.11	82.5	196
Tłuszcz [g]	10%	74.75	59.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.2	1072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	273.56	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	80.97	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.36	102
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	14971.56	998
Potas [mg]	10%	3500	1484.3	43
Wapń [mg]	10%	900	137.25	15
Fosfor [mg]	10%	580	371.48	64
Magnez [mg]	10%	307.5	92.84	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.16	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	132.1	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.89	9
witamina E [mg]	30%	6	4.29	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.41	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.96	91
Witamina C [mg]	55%	45	50.93	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	37.42	1109