

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada grudnia 2025 r. dieta łatwostrawna

<b>Ile dni:</b>	11
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-12-21
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	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)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1921.61 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 100%, <b>białka:</b> 100%, <b> tłuszczów:</b> 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2025-12-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 7.00g</li> <li>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.]</li> <li>Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g</b></li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty Michów P 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g</b></li> <li>kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>Pomidor P 50.00g</li> <li><b>Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 300.00g składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28%</b> [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 kaczką p 9%</b>, Wołowina ANTRYKOT P 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Bitki wieprzowe duszone 2016 100.00g składniki: Wieprzowina topatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, <b>musztarda francuska fanex p 8%</b> [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 7.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g</b></li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g</b></li> <li><b>szynka bukowicka WOY P 15.00g</b> [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>Polędwica drobiowa WOY P 15.00g</b> [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>sałatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna RW 130.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Cytryna 6%, <b>musztarda francuska kamis p 6%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantynowa; barwnik: kurkumina.], <b>twaróg półtłusty michów p 6%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-12-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 8.00g</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 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.]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>5. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 200.00g</li> <li>6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g</li> <li>7. <b>Poledwica drobiowa WOY P</b> 70.00g [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. sałata karbowana P 50.00g</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. Zupa krem marchewkowa 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>3. gulasz wieprzowy RW 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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>4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 130.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li>5. Sałata 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Margaryna Słynne MR P</b> 8.00g [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>2. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>3. Herbata miętowa BIFTIX P 4.00g</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. Poledwica z indyka 15.00g</li> <li>6. Pomidor P 40.00g</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>8. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 83%, <b>Mleko</b> spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Rozmaryn 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Wtorek, 2025-12-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>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. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 200.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>6. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>7. <b>Paszтет Indykpol P</b> 70.00g [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>8. Pomidor P 50.00g</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 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. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler</b> 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%</li> <li>3. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: <b>koncentrat pomid żółty bażant p</b> 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 aro</b> 7% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona]</li> <li>4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki ]</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> <li>6. Pulpety wieprzowe gotowane RW 120.00g 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>3. <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>4. <b>Polewica 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>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> <li>8. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, <b>cukier diament p</b> 1% [składniki: biały cukier]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Środa, 2025-12-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko UHT 1.5% Mu!</b> 210.00g</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 7.00g</li> <li>3. 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.]</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>6. <b>Makaron zacierka Goliard P</b> 30.00g</li> <li>7. <b>serek wiejski Radomski 25</b> 100.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>9. Sałata zielona P 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. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 140.00g składniki: Ryż biały 34%, <b>ryba miruna p</b> 34%, <b>jaja kl.3 p</b> 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, <b>bułka tarta osuchowski p</b> 3%</li> <li>4. 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>5. Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, <b>masło extra 82% mlekovita</b> 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana ], <b>pieprz czarny mielony 20g prymat p</b> 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Margaryna Słynne MR P</b> 7.00g [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>2. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>3. Herbata zielona Bifix 5.00g</li> <li>4. Sałata zielona z jajkiem 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3%</li> <li>5. <b>Kajzerka Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>6. <b>serek Łaciaty Mix 25</b> 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Czwartek, 2025-12-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li><b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</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> <li>Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>Sałata zielona P 50.00g</li> <li><b>Kiełbasa parówki WOY P</b> 100.00g [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 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Schab gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>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>Surówka z selerów, jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, <b>jogurt naturalny</b> 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g</li> <li><b>Półdewica sopocka Krawczyk</b> 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenney (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><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>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 120.00g składniki: <b>serek radomski rolmlecz</b> 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> <li>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> </ol>

**Dzień: 6 - Piątek, 2025-12-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</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>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><b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 200.00g</li> <li>Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Kiełbasa parówki WOY P</b> 70.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%), woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li><b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>Pomidor P 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>kompot z owoców mieszanych RW 240.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Spagetti z mięsa wieprzowego RW 170.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spagetti LUBELLA (mąka <b>pszenna</b>) 26%, <b>sos do spaghetti po bolońsku pudliszki</b> 9%, Cebula 4%, <b>koncentrat pomid złoty bażant p</b> 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</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>fasołka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasołka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, <b>cukier diament p</b> 1% [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% MU! P 8.00g</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>półdewica sopocka 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 zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%</li> <li>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><b>Kajzerka Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li><b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Sobota, 2025-12-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> UHT 1.5% Mu! 250.00g</li> <li>2. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>6. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>7. sałata karbowana P 50.00g</li> <li>8. <b>Płatki owsiane górskie P</b> 30.00g</li> <li>9. <b>golonka królewska P</b> 70.00g</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. KRUPNIK RYŻOWY RW 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], <b>Seler</b> korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcjarosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>4. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g 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>5. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masto ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>2. filet z indyka Woy P 15.00g</li> <li>3. Masło extra 82% MU! P 10.00g</li> <li>4. <b>Schab z Mleczkowa P</b> 15.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>6. sałatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna RW 150.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Cytryna 6%, <b>musztarda francuska kamis p</b> 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], <b>twaróg półtłusty michów p</b> 6% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%</li> <li>7. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> <li>9. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Niedziela, 2025-12-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>2. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>3. 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.]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>5. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</li> <li>6. <b>Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P</b> 30.00g</li> <li>7. Pomidor P 50.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 30.00g</li> <li>9. <b>Poledwica drobiowa WOY P</b> 50.00g [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> </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. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. 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 kaczk</b> <b>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>4. Schab gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</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. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</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 sopocka Krawczyk</b> 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]</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%</li> <li>6. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 30.00g</li> <li>7. Dżem truskawkowy Prosona P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, <b>cukier diament p</b> 1% [składniki: biały cukier]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-12-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 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. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>5. 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>6. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>7. Szpinak P 50.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kompot z owoców mieszanych RW 240.00g 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. KRUPNIK RW 280.00g 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 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%</li> <li>3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki ]</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. Pulpety wieprzowe gotowane RW 120.00g 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 7.00g</li> <li>2. Herbatka minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</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. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 40.00g</li> <li>6. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 100.00g 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</b> 0%</li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Wtorek, 2025-12-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 7.00g</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 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.]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>5. <b>makaron zacierka Aro P</b> 30.00g [składniki: MAŁKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>6. <b>Kiełbasa Parówkowa WOY P</b> 60.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>7. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 210.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany Nieznamier P</b> 40.00g</li> <li>9. Pomidor 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ryż biały Sonko P 150.00g</li> <li>3. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>4. 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>5. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>2. <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>3. <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>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%</li> <li>6. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 120.00g składniki: Burak 82%, <b>twaróg półtłusty michów p</b> 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], <b>olej rzepakowy 5l aro p</b> 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika]</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 11 - Środa, 2025-12-31**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Dżem z czarnych porzeczek ARO</b> 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>5. <b>Mleko UHT 1.5% Mu! P</b> 250.00g</li> <li>6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 35.00g</li> <li>7. Sałata lodowa P 50.00g</li> <li>8. kiełbasa biała Krawczyk 50.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe ]</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 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 z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki ], <b>seler korzeń p</b> 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, śmietanka 36% Mu (<b>mleko</b>) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36% ], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, <b>pieprz czarny mielony mc p</b> 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, <b>gałka muszkatołowa m. chef 190g p</b> 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona ]</li> <li>4. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g 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>5. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. 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, przeciwwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</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, przeciwwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. Masło extra 82% MU! P 8.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony Osuchowski P</b> 50.00g</li> <li>6. <b>Kajzerka Osuchowski P</b> 30.00g</li> <li>7. <b>chleb żytnio-razowy Nieznamier P</b> 50.00g</li> <li>8. 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> <li>9. <b>Twaróg półtłusty Michów P</b> 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>10. <b>serek Łaciaty Mix 25</b> 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2025-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	676.5	975.7	270	1922.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2846.1	4103.1	1135.3	8084.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.5	44.2	8	80.8	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.2	32.2	8.7	62.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	9.2	4.4	24.2	1166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.2	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.2	0	83.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.06	130.79	41.34	267.2	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.53	39.51	7	84.05	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.75	7.29	3.17	15.21	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.27
Sód [mg]	10%	1500	953.87	255.9	483.84	1693.62	113
Potas [mg]	10%	3500	178.65	708.56	230.98	1118.19	32
Wapń [mg]	10%	900	10.35	69.63	51.95	131.93	15
Fosfor [mg]	10%	580	73.42	262.65	49.46	385.54	67
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	48.1	15.38	75.64	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	2.99	0.8	4.38	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	43.26	7.45	59.34	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.76	0	0.76	8
witamina E [mg]	30%	6	0.47	1.89	0.59	2.96	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.54	0.05	0.66	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.09	0.54	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	4.37	0.44	5.43	71
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	22.54	4.47	32.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.64	0.71	1.34	4.23	126

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2025-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	628.4	948.2	344.7	1921.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2642.5	3991.3	1447.7	8081.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30.4	36	7.9	74.3	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.3	27	12.8	60.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.4	8.8	5.8	24.1	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.9	1.7	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	0.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72	21.7	93.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.91	145	50.76	279.68	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.63	40.25	3	78.89	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.03	9.58	2.88	18.5	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	1500	941.97	347.92	347.58	1637.48	109
Potas [mg]	10%	3500	31.05	1426.57	594.54	2052.17	59
Wapń [mg]	10%	900	3.78	106.57	25.05	135.4	15
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	316.41	111.8	446.58	77
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	84.22	34.43	123.78	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	3.54	0.92	4.68	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	48.05	46.27	94.33	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.59	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.48	0.53	2.05	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.76	0.11	0.9	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.49	0.1	0.61	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	5.65	2.23	7.99	104
Witamina C [mg]	55%	45	0	28.83	10.58	39.41	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.61	0.96	0.96	4.09	122

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2025-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	767.6	758.4	405.3	1931.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3228.8	3181.6	1707.9	8118.4	100
Białko [g]	10%	42.11	48.6	31.3	8.4	88.5	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.3	31.1	11.1	66.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	11.3	6.3	28.4	1370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.2	0.1	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.4	0.2	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.1	0	60.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.04	90.97	68.76	251.77	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.32	35.6	26.78	101.72	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.91	5.5	1.8	14.21	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	1500	860.61	223.41	391.6	1475.64	98
Potas [mg]	10%	3500	168.3	939.72	41.4	1149.42	33
Wapń [mg]	10%	900	9.09	53.63	5.04	67.76	8
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	246.83	24.48	305.24	53
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	57.69	6.84	74.97	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.28	0.28	3.08	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	38.53	0	47.16	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.35	0.04	1.86	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.54	0.02	0.62	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.31	0.01	0.36	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.42	0.15	5.15	68
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	20.4	0	25.57	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	0.62	1.08	3.68	110

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2025-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	574.4	926.9	424.6	1926	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2417.1	3905	1779.5	8101.8	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	34.8	9.2	74.4	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.3	22.7	19.1	60.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	7.5	7.6	25.8	1242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.3	2.4	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.6	3.2	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	101.5	141.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	73.72	151.66	55.01	280.4	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.6	37.33	3.3	73.23	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.15	11.92	2.54	17.62	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	1500	685.22	894.59	370.82	1950.63	131
Potas [mg]	10%	3500	101.7	1270.39	184.95	1557.04	44
Wapń [mg]	10%	900	15.84	153.3	37.77	206.91	23
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	336.53	113.58	484.04	84
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	85.08	19.05	115.02	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	5.29	1.6	7.51	119
Witamina A [μg]	25%	376.67	4.87	70.34	10.15	85.37	23
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.29	0.99	1.28	13
witamina E [mg]	30%	6	0.19	3.26	1.84	5.3	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.09	0.36	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.28	0.21	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	3.75	0.45	4.45	58
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	30.52	6.09	39.54	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	2.48	1.03	4.87	144

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2025-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	718.5	750.6	454.4	1923.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3008.3	3168	1916.3	8092.8	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	38.4	13.8	82.3	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	35.2	13.1	11	59.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.6	4.2	6.5	27.4	1319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	0.1	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.4	0.3	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	71.75	125.13	76.07	272.96	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.78	45.98	31.64	112.41	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.6	11.24	2.62	16.47	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.24
Sód [mg]	10%	1500	758.37	175.63	618.64	1552.65	104
Potas [mg]	10%	3500	218.25	1176.26	138.76	1533.27	44
Wapń [mg]	10%	900	18.63	111.3	9.07	139.01	15
Fosfor [mg]	10%	580	37.26	191.18	37.08	265.52	45
Magnez [mg]	10%	307.5	12.78	64.62	11.01	88.41	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.75	2.29	0.51	3.56	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.5	81.59	5.91	101.01	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.6	1.57	0.34	2.52	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.21	0.05	0.33	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.23	0.03	0.34	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.63	2.73	0.48	3.85	50
Witamina C [mg]	55%	45	8.1	48.95	3.54	60.6	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	0.48	1.71	3.88	115

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2025-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	807.2	710.7	407.3	1925.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3388.2	2982.8	1716.6	8087.6	100
Białko [g]	10%	42.11	48	30.2	15	93.2	222
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.2	25.4	10.1	66.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.4	9.4	5	28.9	1390
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.7	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	0.7	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.8	0	63.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87	96.24	65.7	248.95	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38	36.96	5.05	80.02	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.98	12.27	3.59	22.84	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.62
Sód [mg]	10%	1500	807.33	632.16	588.78	2028.28	135
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1020.64	227.15	1416.1	40
Wapń [mg]	10%	900	9.09	58.73	23.42	91.24	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	257.22	69.36	360.51	62
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	60.48	20.02	90.94	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.34	0.96	3.82	60
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	38.18	8.91	55.72	14
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.62	0.03	0.65	6
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.92	0.59	1.98	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.61	0.09	0.76	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.06	0.44	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.75	0.83	6.16	81
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	22.91	5.34	33.43	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.24	1.75	1.63	5.07	151

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2025-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	713	728.6	481.1	1922.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2997.6	3063	2026.2	8086.9	100
Białko [g]	10%	42.11	35	22.2	17.4	74.6	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	24	13.1	60.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	9.4	7.6	28.9	1392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.8	0.1	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.6	0.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.85	109.21	75.6	277.67	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.93	38.9	27.21	104.05	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6	7.03	4.5	17.54	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	1500	484.92	201.49	3726.78	4413.2	293
Potas [mg]	10%	3500	51.75	569.22	284.54	905.51	25
Wapń [mg]	10%	900	6.3	73.1	62.56	141.97	16
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	127.48	66.85	224.94	39
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	36.11	20.53	65.19	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	1.46	1.05	2.88	46
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	66.53	9.29	75.82	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0	0.33	3
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.68	0.7	2.43	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.1	0.07	0.21	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.13	0.11	0.27	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	1.74	0.57	2.5	33
Witamina C [mg]	55%	45	0	21.7	5.57	27.28	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.34	0.55	10.35	11.03	327

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2025-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	600.8	897.1	418.5	1916.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2528.9	3779.2	1761.8	8070	100
Białko [g]	10%	42.11	25.9	50.4	9.6	86	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.9	24.2	12.6	54.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.9	10	7.2	26.3	1267
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.8	0.1	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.7	0.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.85	122.44	67.53	275.84	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.97	33.49	28.06	93.53	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.17	6.53	2.23	12.94	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	1500	1002.18	130.09	449.02	1581.3	106
Potas [mg]	10%	3500	168.3	413.98	55.79	638.07	19
Wapń [mg]	10%	900	9.09	44.12	7.59	60.81	7
Fosfor [mg]	10%	580	67.3	120.73	31.3	219.34	38
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	25.97	8.83	45.25	14
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	1.54	0.37	2.43	38
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	34.27	1.33	44.24	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.77	0.05	1.29	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.07	0.03	0.17	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.12	0.02	0.18	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	1.96	0.19	2.74	37
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	16.8	0.8	22.77	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.78	0.36	1.24	3.95	117

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2025-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	698.6	818.1	400.7	1917.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2932.8	3439.4	1685.6	8057.9	100
Białko [g]	10%	42.11	32.1	32.3	9.8	74.4	176
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.2	26.5	12.6	66.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.3	7.2	5.7	26.4	1270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.2	1.2	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3	0.8	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.9	0	60.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.64	116.72	63.54	263.91	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.28	40.82	19.66	96.76	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.78	8.7	3.38	16.88	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1500	778.76	237.09	497.13	1512.99	101
Potas [mg]	10%	3500	190.35	1404.62	317.41	1912.39	54
Wapń [mg]	10%	900	51.93	106.3	16.14	174.38	20
Fosfor [mg]	10%	580	45.09	281.52	55.45	382.06	67
Magnez [mg]	10%	307.5	33.21	81.09	21.23	135.54	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.69	4.25	0.81	6.76	107
Witamina A [μg]	25%	376.67	35.11	59.53	7.15	101.8	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.8	1.85	0.08	2.74	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.58	0.07	0.73	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.1	0.38	0.04	0.53	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.44	5.09	0.88	6.41	84
Witamina C [mg]	55%	45	21.06	32.77	4.29	58.13	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.16	0.65	1.38	3.78	113

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2025-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	683.1	905.3	331.9	1920.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2865.8	3834.6	1392.8	8093.2	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	40	9.5	77.1	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.7	5.5	13	47.3	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	1.4	5.4	20	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.3	0	0.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	0.2	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.4	0	58.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.07	180.16	45.6	305.84	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.46	38.87	9.32	79.66	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.13	12.63	3.15	18.92	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.61
Sód [mg]	10%	1500	721.22	672.87	404.11	1798.21	120
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1546.91	344.68	2049.54	59
Wapń [mg]	10%	900	7.82	111.21	41.55	160.59	18
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	405.26	34.19	467.26	81
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	99.22	20.54	128.49	42
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.54	1.74	4.73	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	51.08	8.75	68.46	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.49	0.05	2	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.29	0.03	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.32	0.05	0.41	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	14.69	0.45	15.68	205
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	30.65	5.25	41.07	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2	1.86	1.12	4.49	133

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Środa), 2025-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	783.8	537.6	592.4	1913.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3293.9	2261.7	2482.9	8038.6	100
Białko [g]	10%	42.11	29	11.6	21.1	61.8	147
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.2	14.2	25.7	68.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	4.9	13.5	32.1	1546
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	2.6	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.4	1.9	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.64	95.96	72.05	273.66	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.04	37.07	8.9	85.02	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.59	10.56	5.79	20.95	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	1500	821.46	231.25	709.35	1762.07	117
Potas [mg]	10%	3500	112.05	813.72	363.1	1288.87	36
Wapń [mg]	10%	900	17.1	87.86	64.72	169.69	19
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	142.31	102.28	284.65	50
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	42.64	34.91	90.16	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	2.19	1.27	4.14	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	102.45	23.29	130.62	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.27	2
witamina E [mg]	30%	6	0.2	2.36	1.42	3.99	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.21	0.12	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.2	0.1	0.36	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	2.19	1.12	3.6	48
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	50.5	13.97	67.4	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.28	0.64	1.97	4.4	131

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1921.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8083	100
Białko [g]	10%	42.11	78.8	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	26.6	1280
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54.5	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	272.53	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.94	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.46	117
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	1946.01	130
Potas [mg]	10%	3500	1420.05	40
Wapń [mg]	10%	900	134.52	15
Fosfor [mg]	10%	580	347.79	60
Magnez [mg]	10%	307.5	93.95	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.36	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	78.53	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	2.65	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.5	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.82	76
Witamina C [mg]	55%	45	40.67	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.86	144