

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-12-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2025-12-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 7.00g 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.] Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Płatki kukurydziane LUBELLA P 35.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g kiebasa wiejska grillowa WOY P 45.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Pomidor P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 270.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczką p 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler 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% Bitki wieprzowe duszone 2016 100.00g składniki: Wieprzowina topatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Cwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 7.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 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.] Salatka 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: 2 - Poniedziałek, 2025-12-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. szynka konserwowa WOY P 40.00g 9. Papryka czerwona 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. Zupa krem marchewkowa RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 130.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ, JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 4.00g 4. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica z indyka 15.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Placki ziemniaczane IŻŻ 100.00g 8. Pomidor P 40.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2025-12-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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.] 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Paszтет Indykpol P 70.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Pomidor P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 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%, 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% 3. Gołąbki z młodej kapusty RW 100.00g składniki: kapusta młoda p 33%, Wieprzowina łopatka 27%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Ryż biały Sonko P 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 2% [składniki: mąka pszenna typ 450], bułka tarta 2%, jaja kl.3 p 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 6. Ogórek konserwowy Aro 4,1kg P 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. 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] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 100.00g składniki: kaszanka Krawczyk P 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 8. Papryka czerwona P 50.00g 9. 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.]

Dzień: 4 - Środa, 2025-12-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g Masło extra 82% MU! P 7.00g 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Makaron zacierka Goliard P 30.00g serek wiejski Radomski 25 100.00g Papryka czerwona P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 140.00g 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% Kasza manna na rosole RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Margaryna Słynne MR P 7.00g [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%] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Herbata zielona Bifix 5.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Salata zielona z jajkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Salata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% Kajzerka Osuchowski P 30.00g serek Łaciaty Mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-12-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 7.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Parówki kajtusie WOY 25 60.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Salata zielona P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 140.00g 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% Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Zupa flaczki RW 280.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, flaki wołowe p 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 7.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Herbata miętowa BIFIX P 5.00g Polewica 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] szynka bukowecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 6 - Piątek, 2025-12-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 8.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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.] chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Rzodkiewka P 50.00g Kiełbasa parówki WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%), woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] KAPUSNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY RW 280.00g 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% Spagetti z mięsa wieprzowego RW 170.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spaghetti LUBELLA (mąka pszenna) 26%, sos do spaghetti po bolońsku pudliszki 9%, Cebula 4%, koncentrat pomid złoty bażant p 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% Sałatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)] 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 8.00g Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] polędwica sopocka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Ryba po grecku RW 100.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2025-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Ogórek P 60.00g Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] kiełbasa parówki WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%), woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% KRUPNIK RYŻOWY RW 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% filet z indyka Woy P 15.00g Masło extra 82% MU! P 8.00g Schab z Mleczkowa P 15.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g chleb ciemny Osuchowski P 50.00g sałatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna RW 110.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Cytryna 6%, musztarda francuska kamis p 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], twaróg półtłusty michów p 6% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3% 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.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-12-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. szynka konserwowa WOY P 50.00g 7. sałata karbowana P 60.00g 8. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 9. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 	<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. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g 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. Karczek duszony w warzywach RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziółowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, białnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, białnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 7. SAŁATKA GYROS RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. Pomidor P 50.00g 8. 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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. Kotlet mielony wieprzowy RW 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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. Masło extra 82% MU! P 7.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. WARZYWA W PLASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 7. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. 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.]

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 7.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 6. 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).] 7. Papryka czerwona P 50.00g 8. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 9. Mleko UHT 1.5% Mu! P 220.00g 	<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 drobnny Polski Cukier 3% 2. barszcz biały z ziemniakami RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% 3. Ryż biały Sonko P 130.00g 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4% 5. Filet z kurczaka w panierce RW 110.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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.] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 120.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej rzepakowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 11 - Środa, 2025-12-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek ARO 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. Sałata lodowa P 50.00g 9. kiełbasa biała Krawczyk 40.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 	<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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa m. chef 190g p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 4. Noga kurczaka ze skórą (bez kości) P 110.00g 5. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ,JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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, ziola, 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.] 3. 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, przeciwwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. bigos z białej kapusty RW 100.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoislaw (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% 7. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 8. 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.] 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

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	676.8	926.2	326.3	1929.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2851	3894.5	1367.4	8112.9	100
Białko [g]	10%	42.11	29	41.7	8.6	79.4	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	30.2	14.2	63.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	8.9	5	23.8	1148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.4	0.9	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.8	0.5	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.9	59.8	140.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.91	126.01	42.78	268.72	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.34	41.49	3.22	81.06	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.88	8.68	3.71	16.28	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1500	992.66	158.16	543.97	1694.79	113
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1035.42	238.33	1442.05	42
Wapń [mg]	10%	900	9.09	99.76	35.74	144.6	16
Fosfor [mg]	10%	580	72.86	262.16	94.15	429.17	74
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	61.58	24.93	96.96	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	4.37	1.06	5.95	94
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	32.6	315.44	356.67	95
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.74	0.28	1.03	10
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.51	0.46	2.44	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.53	0.07	0.66	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.38	0.14	0.56	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.5	0.6	5.69	75
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	26.09	3.85	35.12	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	0.43	1.51	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	585.4	882.6	462.1	1930.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2466.4	3715.4	1935.7	8117.6	100
Białko [g]	10%	42.11	29.8	30.9	12.1	72.9	173
Tłuszcz [g]	10%	74.75	14.8	24.8	21.5	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.7	7.2	3.9	18.9	909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	7.7	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.7	4.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	26.8	82.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.15	138.35	56.43	280.95	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.55	36.19	3.23	74.99	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.07	9.26	3.15	18.49	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.96
Sód [mg]	10%	1500	173651.52	323.41	559.84	174534.78	11636
Potas [mg]	10%	3500	145.8	1285.95	633.23	2064.99	59
Wapń [mg]	10%	900	9.62	110.99	26.32	146.94	16
Fosfor [mg]	10%	580	32.31	278.6	126.27	437.18	76
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	78.71	36.76	125.56	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	2.71	1.18	4.38	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	53.26	21.78	129.05	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.63	1.17	11
witamina E [mg]	30%	6	1.04	1.92	2.71	5.68	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.61	0.11	0.77	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.37	0.12	0.57	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	4.9	2.35	8.05	105
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	31.96	11.91	76.27	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	482.36	0.89	1.55	436.33	12928

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	758.8	587.6	574	1920.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3194.8	2478.5	2407.3	8080.7	100
Białko [g]	10%	42.11	49.4	20.9	17	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	12.8	24.8	59.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	2.7	9.5	22.7	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.4	2.7	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	1.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.5	0	23.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.46	99.73	72.04	266.25	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.49	39.94	26.87	104.31	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.04	5.36	2.97	14.39	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.47
Sód [mg]	10%	1500	891.21	647.28	1053.37	2591.87	172
Potas [mg]	10%	3500	168.3	790.51	175.75	1134.56	33
Wapń [mg]	10%	900	9.09	49.34	14.94	73.37	8
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	159.36	40.69	233.98	40
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	46.06	13.08	69.59	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	1.66	0.63	2.81	44
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	37.44	54.81	100.87	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.21	0	0.21	2
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.12	2	3.59	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.26	0.04	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.17	0.07	0.28	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	2.86	0.86	4.3	56
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	20.61	32.88	58.67	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	1.79	2.92	6.47	192

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	572.7	902.3	439.5	1914.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2413.1	3803.1	1841.9	8058.3	100
Białko [g]	10%	42.11	31	33.9	12.4	77.4	185
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.8	20.8	19.9	56.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10	3.5	7.8	21.4	1033
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.9	2.4	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	7.1	3.2	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	101.5	141.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	77.81	150.65	53.75	282.22	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.39	35.92	3.23	71.55	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.56	11.8	2.54	16.91	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.12
Sód [mg]	10%	1500	715.37	1021.55	576.74	2313.67	154
Potas [mg]	10%	3500	156.15	1113.14	184.95	1454.24	41
Wapń [mg]	10%	900	10.89	140.71	37.77	189.37	21
Fosfor [mg]	10%	580	38.43	335.4	113.58	487.42	85
Magnez [mg]	10%	307.5	11.79	74.52	19.05	105.36	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	4.07	1.6	6.24	98
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	73.44	10.15	137.6	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.99	1.28	13
witamina E [mg]	30%	6	1.05	4.28	1.84	7.18	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.24	0.09	0.37	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.28	0.21	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	3.49	0.45	4.79	63
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	32.39	6.09	70.88	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	2.83	1.6	5.78	172

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	751.6	765.1	402.8	1919.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3155.6	3216.3	1698	8070	100
Białko [g]	10%	42.11	28.2	51.1	14.5	93.8	222
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.8	24.3	10.2	64.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.3	5	5.7	24.1	1162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.4	0.1	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.3	0.2	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.7	0	47.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.13	90.51	64.64	249.29	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.79	43.73	30.84	116.37	222
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.22	10.39	2.81	16.44	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.21
Sód [mg]	10%	1500	757.85	308.22	706.36	1772.43	119
Potas [mg]	10%	3500	91.35	1062.35	113.91	1267.62	36
Wapń [mg]	10%	900	14.58	102.25	7.35	124.19	14
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	340.91	29.88	398.6	69
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	73.97	8.89	92.04	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	2.13	0.41	3.08	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	38.44	4.92	48.24	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.18	4.03	0.28	4.5	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.21	0.04	0.29	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.28	0.02	0.36	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	11.52	0.39	12.13	158
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	23.06	2.95	28.94	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	0.85	1.96	4.43	131

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	724.1	812.9	377.5	1914.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3044.6	3417.3	1589.7	8051.7	100
Białko [g]	10%	42.11	45.8	33.6	17.5	97	231
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	25.3	10.7	59.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	8.1	5.1	25.4	1221
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.1	0.4	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.7	0.5	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.3	0	69.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.06	118.48	54.11	257.66	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.47	48.06	4.66	88.2	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.7	11.68	2.85	21.24	142
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	1500	679.8	691.77	712.62	2084.2	139
Potas [mg]	10%	3500	147.6	1034.47	206.45	1388.52	40
Wapń [mg]	10%	900	18.09	90.78	20.9	129.77	14
Fosfor [mg]	10%	580	33.03	267.67	57.12	357.82	62
Magnez [mg]	10%	307.5	9.99	62.04	16.6	88.63	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.35	0.82	3.82	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	60.46	8.91	77.1	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0.03	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.59	0.57	2.22	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.62	0.07	0.74	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.36	0.05	0.44	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	4.7	0.75	5.72	74
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	34.63	5.34	44.61	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.88	1.92	1.97	5.21	154

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	579.2	881.8	452.1	1913.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2434.1	3699.8	1906.7	8040.7	100
Białko [g]	10%	42.11	23.1	31.7	12	66.8	159
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.1	34.2	10.4	65.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	8.2	5.1	24.6	1184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	15.1	0.1	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.9	0.3	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.6	0	51.6	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.06	117.11	79.45	271.63	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.77	41.08	29.38	104.24	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.06	10.74	3.94	16.76	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.79
Sód [mg]	10%	1500	470.55	187.43	3928.73	4586.71	305
Potas [mg]	10%	3500	108.9	1043.31	223.02	1375.23	39
Wapń [mg]	10%	900	13.14	168.55	47.74	229.43	25
Fosfor [mg]	10%	580	36.9	262.47	57.28	356.66	61
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	64.44	17.37	92.98	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	2.73	0.87	3.99	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.59	90.59	7	101.19	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.5	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	6	0.1	4.63	0.53	5.27	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.53	0.06	0.63	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.08	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	4.73	0.47	5.45	71
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	50.56	4.2	56.92	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.3	0.52	10.91	11.46	340

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	637.2	967.3	335.7	1940.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2687.7	4068.8	1410.7	8167.2	100
Białko [g]	10%	42.11	30	43.2	16.9	90.2	214
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15	30	12.1	57.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.6	7	5.9	20.6	993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.9	0.6	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.9	0.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.4	18.3	75.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.16	135.79	40.91	273.86	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.91	29.18	4.45	73.54	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.4	9.76	2.31	15.48	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	1500	217166.97	127.21	647.96	217942.15	14529
Potas [mg]	10%	3500	41.4	849.93	255.95	1147.28	32
Wapń [mg]	10%	900	5.04	102.35	13.13	120.53	13
Fosfor [mg]	10%	580	57.85	238.44	116.24	412.54	71
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	49.21	22.71	78.76	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.69	0.57	3.56	57
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	193.43	18.8	212.23	56
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.04	3.01	0.66	3.72	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.4	0.06	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.31	0.08	0.41	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.31	4.33	8.8	115
Witamina C [mg]	55%	45	0	38.59	11.28	49.87	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	603.24	0.35	1.79	544.85	16143

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	688.6	804.8	430.7	1924.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2894.5	3387.5	1812.3	8094.3	100
Białko [g]	10%	42.11	32.1	30.4	13	75.7	179
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.5	22.6	13.4	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.8	5.9	5.8	24.7	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.4	1.2	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.8	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.3	0	82.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.56	124.43	66.06	277.06	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.34	41.18	19.73	96.26	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.51	9.25	3.38	16.16	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	1500	801.26	300.47	703.05	1804.79	120
Potas [mg]	10%	3500	211.5	1380.69	317.41	1909.61	54
Wapń [mg]	10%	900	14.13	112.26	16.14	142.53	16
Fosfor [mg]	10%	580	41.49	289.19	55.45	386.14	67
Magnez [mg]	10%	307.5	12.96	83.22	21.23	117.41	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.65	4.5	0.81	5.97	94
Witamina A [μg]	25%	376.67	18.31	57.88	7.15	83.35	22
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	6	0.56	1.88	0.08	2.54	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.49	0.07	0.62	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.38	0.04	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	4.62	0.88	6.12	80
Witamina C [mg]	55%	45	10.98	32.65	4.29	47.93	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.22	0.83	1.95	4.51	133

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	608.6	971.8	324.2	1904.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2558.9	4100.6	1359.2	8018.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.8	19	11.9	56.7	134
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.3	19.1	13.6	54.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	1.8	5.5	18.4	885
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.2	0.2	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.9	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.57	186.69	39.93	306.2	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.61	36.27	9.1	75.99	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.62	11.46	3.15	17.25	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	1500	593.69	219.86	558.55	1372.11	92
Potas [mg]	10%	3500	145.8	1432.65	344.68	1923.13	55
Wapń [mg]	10%	900	9.62	103.06	41.55	154.24	17
Fosfor [mg]	10%	580	32.31	231.03	34.19	297.53	52
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	84.16	20.54	114.78	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	2.93	1.74	5.17	82
Witamina A [μg]	25%	376.67	54	88.58	8.75	151.33	40
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.21	0	0.21	2
witamina E [mg]	30%	6	1.04	4.24	0.05	5.34	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.27	0.03	0.35	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.26	0.05	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	3.76	0.45	5	65
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	35.77	5.25	73.42	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	0.61	1.55	3.43	101

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	692.5	614.1	613.2	1920	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2914.4	2578.1	2579.3	8071.8	100
Białko [g]	10%	42.11	26.6	28.3	16.1	71.1	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.8	21.8	20.1	63.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.6	6.8	7.2	25.7	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.2	4.1	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.6	2.3	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.1	4.7	87.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.97	80.73	93.8	273.52	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.85	34.15	25.56	94.57	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.36	9.34	3.98	16.69	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	1500	736.05	462.67	919.03	2117.75	141
Potas [mg]	10%	3500	112.05	1045.37	196.32	1353.75	39
Wapń [mg]	10%	900	17.1	122.82	28.62	168.54	19
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	349.72	71.16	460.93	79
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	72.21	19.39	104.21	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	2.67	1.02	4.37	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	88.35	5.14	98.37	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0.07	0.57	6
witamina E [mg]	30%	6	0.2	2.39	1.3	3.89	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.26	0.11	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.41	0.07	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	4.86	0.68	5.84	76
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	53.01	3.08	59.02	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.04	1.28	2.55	5.29	157

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1921	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8080.4	100
Białko [g]	10%	42.11	78.9	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.7	1096
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	273.4	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.19	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.92	113
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	37528.66	2502
Potas [mg]	10%	3500	1496.45	43
Wapń [mg]	10%	900	147.59	16
Fosfor [mg]	10%	580	387.09	67
Magnez [mg]	10%	307.5	98.75	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.49	71
Witamina A [μg]	25%	376.67	136	36
Witamina D [μg]	10%	10	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	4.22	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.52	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.53	85
Witamina C [mg]	55%	45	54.7	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	93.82	2780