

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada lutego 2026 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-01
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, 2026-02-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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.] Płatki kukurydziane LUBELLA P 35.00g Kiełbasa wiejska 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 (ostonka).] Pomidor P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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% 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] ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Karczek duszony w warzywach RW 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka 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] Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 130.00g 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.] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 50.00g 5. 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% 6. Sałata zielona P 50.00g 7. 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.] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana RW 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, makaron mini świderki lubella p 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna Słynne MR P 5.00g [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 50.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. Szynka gotowana woy P 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 100.00g 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: 3 - Wtorek, 2026-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 7. Pomidor P 50.00g 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 9. Paszтет Indykpol P 60.00g [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] 10. Bułka grahamka Nieznamie P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemiaki 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. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 150.00g 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% 4. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. szynka konserwowa WOY P 15.00g 6. 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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 120.00g 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%

Dzień: 4 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAŁKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50.00g [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 (osłonka jadalna).] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kluski leniwe RW 200.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 3. Surówka z marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Marchew 58%, Jabłko 19%, Cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 4. ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 6. 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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. kaszanka WOY P 100.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor P 40.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. golonka królewska P 100.00g 8. Sałata zielona P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Filet z indyka w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Marchew P 10%, Pietruszka korzeń P 10%, seler korzeń p 1%, Por P 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, natka pietruszki 25 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały 1 kg SARAD P 130.00g 4. 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% 5. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, jogurt naturalny 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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. 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. Pomidor P 50.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Chleb z Pieca rw 100.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem wiśniowy Prosona P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Masło extra 82% MU! P 8.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. serek wiejski Radomski 25 200.00g 9. Pomidor P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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. KRUPNIK RW 300.00g 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 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% 3. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 4. Ryba z pieca z warzywami RW 150.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata zielona 5.00g 3. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120.00g składniki: jaja kurze swojskie p 48%, Sałata zielona P 24%, Cytryna P 16%, Koper ogrodowy P 8%, olej rzepakowy 5l aro p 4% 4. Kajzerka Osuchowski P 40.00g 5. Dżem truskawkowy Prosona 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.] 6. Masło extra 82% MU! P 10.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Pomidor P 40.00g 7. Parówki tęczowe JBB 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zacierka na rosole RW 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 4. Wątróbka drobiowa duszona 2016 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 80%, Cebula 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Dżem truskawkowy Prospana P 35.00g [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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Ziemniaki pieczone 2016 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kiełbasa biała WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. sałata karbowana P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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 kaczk 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. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Polewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. szynka konserwowa WOY P 15.00g 6. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, bocek z majerankiem 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 żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. Pasztet 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] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 100.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 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, ziola, 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.] 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. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykorii p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 6. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Twaróg półtusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki owsiane górskie P 30.00g 7. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 9. Salata zielona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 4. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, żurek zakwas 27%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Polędwica sopocka Krawczyk 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 4. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 6. 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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Twaróg półtusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	732.4	745.1	439	1916.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3080.5	3125	1847.6	8053.2	100
Białko [g]	10%	42.11	28.6	25.7	13.8	68.3	162
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24	28.3	13.3	65.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	9.7	7.6	29.5	1422
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.6	0.1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.8	0.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.2	0	47.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.57	102.89	67.27	272.74	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.38	46.12	31.06	115.57	220
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.61	12.48	2.91	20.01	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	1500	1049.04	355.01	579.75	1983.81	133
Potas [mg]	10%	3500	178.65	1345.3	135.66	1659.62	47
Wapń [mg]	10%	900	10.35	160.93	8.04	179.33	20
Fosfor [mg]	10%	580	78.98	289.21	31.5	399.69	69
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	76.94	9.51	98.6	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	4.81	0.45	5.85	92
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	91.84	6.4	106.88	28
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.5	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	6	0.47	2.47	0.35	3.31	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.58	0.04	0.69	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.03	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	5.11	0.46	6.2	81
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	55.1	3.84	64.12	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.91	0.98	1.61	4.95	147

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	735.8	758.7	450.5	1945.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3090.4	3193.7	1899.8	8184.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28.1	44.7	10.2	83.1	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.5	21.8	10.2	59.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.7	9.1	2.7	24.6	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.5	0.1	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.4	0.3	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	0	47	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.36	99.48	81.55	277.4	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.09	48.6	35.72	126.42	241
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.08	7.48	4.57	17.14	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	1500	767.11	214.18	513.55	1494.85	99
Potas [mg]	10%	3500	112.05	712.01	312.36	1136.42	32
Wapń [mg]	10%	900	17.1	78.38	37.54	133.02	15
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	203.23	43.65	286.94	50
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	42.69	21.33	76.63	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	2.07	1.63	4.38	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	35.94	7.04	47.86	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.33	1.27	12
witamina E [mg]	30%	6	0.2	1.28	0.07	1.56	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.15	0.05	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.21	0.05	0.33	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	5.31	0.47	6.07	79
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	21.56	4.22	28.71	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.59	1.42	3.73	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-02-03

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	751.4	419.9	1930.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3195.4	3153.7	1766.6	8115.8	100
Białko [g]	10%	42.11	28	33.3	9.2	70.6	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.5	22.8	12.9	57.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	6.8	5.4	23.2	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	9	1.6	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	1.7	1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.5	0	62.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	115.73	114.18	68.46	298.39	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.83	51.84	31.05	119.74	228
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.33	22.31	3.78	31.42	210
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.29
Sód [mg]	10%	1500	796.59	339.63	65282.85	66419.08	4428
Potas [mg]	10%	3500	240.2	1066.27	224.02	1530.5	43
Wapń [mg]	10%	900	16.82	76.25	43.28	136.36	15
Fosfor [mg]	10%	580	91.62	263.39	40.71	395.72	68
Magnez [mg]	10%	307.5	29.7	64.87	16.99	111.56	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.2	2.88	0.49	4.58	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	50.08	18.63	77.33	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.66	1.15	0.95	2.77	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.12	0.58	0.04	0.75	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.4	0.05	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.67	4.62	0.57	6.86	89
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	28.2	11.17	44.55	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0.94	181.34	166.04	4920

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	744.3	657.7	516.2	1918.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3125.9	2777.7	2170.2	8073.8	100
Białko [g]	10%	42.11	26.9	43.1	19.2	89.3	212
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.7	10.3	18.4	57.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	5.8	6.7	26.3	1267
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.5	0	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.5	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.01	102.83	69.1	267.95	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.39	48.24	25.58	116.23	222
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.19	9.75	1.32	14.27	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.45
Sód [mg]	10%	1500	709.92	185.23	908.45	1803.61	120
Potas [mg]	10%	3500	168.3	982.83	105.56	1256.69	36
Wapń [mg]	10%	900	9.09	82.18	4.53	95.81	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	147.7	8.26	189.9	32
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	55.09	3.16	68.7	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	1.84	0.19	2.55	40
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	50.01	8.23	66.88	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.67	0.72	7
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.99	0.34	1.8	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.17	0.02	0.25	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.15	0.01	0.2	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	2.52	0.34	3.44	45
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	28.16	4.94	38.28	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.51	2.52	4.5	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	675.8	857.4	376.9	1910.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2843	3629.1	1585.4	8057.7	100
Białko [g]	10%	42.11	37.1	36.8	10.6	84.6	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.9	6.2	11.5	40.7	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	2.4	5.5	19.8	955
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	0	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.9	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.6	0	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.94	170.61	59.72	311.28	119
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.37	43.21	4.21	82.8	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.6	14.28	4.32	20.2	135
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.59
Sód [mg]	10%	1500	345.33	238.68	760.32	1344.33	90
Potas [mg]	10%	3500	60.3	2041.16	126.9	2228.36	64
Wapń [mg]	10%	900	10.8	138.17	4.05	153.02	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	605.52	9.45	624.42	108
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	129.22	3.6	136.87	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	4.64	0.22	5.18	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	54.91	8.62	68.41	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0	0.01	0
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.46	0.42	2.04	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.32	0.02	0.36	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.01	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	9.24	0.42	9.76	128
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	32.35	5.17	40.45	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.95	0.66	2.11	3.36	100

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	721.3	651	541.3	1913.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3033	2744.4	2276.2	8053.7	100
Białko [g]	10%	42.11	42.5	31.4	12.9	86.9	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.2	14.5	18.6	57.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	1.8	7.3	22.8	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.8	0.5	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.9	0.5	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.72	102.91	81.48	270.12	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.73	37.25	29.32	107.31	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.89	8.75	2.08	15.73	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.38
Sód [mg]	10%	1500	894.09	305.02	374.88	1574	105
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1098.85	132.3	1358.06	39
Wapń [mg]	10%	900	4.05	90.43	24.42	118.9	13
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	180.72	41.37	231.54	40
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	64.19	11.93	79.73	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.42	0.91	3.56	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	56.3	12.24	77.16	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.09	1
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.74	0.35	3.52	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.21	0.06	0.3	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.24	0.05	0.31	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	3.1	0.38	3.9	51
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	31.55	7.34	44.07	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.84	1.04	3.93	117

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	670.4	796	460.9	1927.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2818.4	3350.7	1942.6	8111.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.6	50.1	14.4	90.2	214
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.2	21.8	12.3	57.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.7	5.5	5.2	21.5	1038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.8	2.9	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.5	0.4	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	472.9	16.2	489.2	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.39	104.51	73.96	269.87	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.3	34.04	22.48	97.83	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.48	9.86	2.05	15.4	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	1500	747.36	273.6	735.72	1756.68	117
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1276.7	437.23	1846.5	52
Wapń [mg]	10%	900	7.02	173.85	18.76	199.64	22
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	635.86	97.02	758.8	131
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	84.78	24.41	117.21	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	13.27	0.84	14.52	229
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	8447.47	219.93	8674.3	2303
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.39	0.17	1.56	16
witamina E [mg]	30%	6	0.37	2.96	0.22	3.56	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.56	0.23	0.84	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	3.15	0.1	3.28	491
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	17.03	2.28	19.77	258
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	38.84	7.72	50.71	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.07	0.76	2.04	4.39	129

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	680.7	864	376.3	1921.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2864.8	3651.5	1580	8096.4	100
Białko [g]	10%	42.11	30.8	52.8	11	94.8	225
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.9	12.5	14.1	48.5	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	3.1	5.3	18.7	902
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.1	1.8	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	1.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.4	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.96	139.8	52.93	283.7	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.6	35.48	4.43	75.51	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2	9.7	3.41	15.12	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.59
Sód [mg]	10%	1500	1067.76	137.02	65392.48	66597.27	4439
Potas [mg]	10%	3500	0	1029.74	455.42	1485.17	42
Wapń [mg]	10%	900	0	65.11	21.7	86.81	9
Fosfor [mg]	10%	580	33.37	383.89	70.94	488.2	84
Magnez [mg]	10%	307.5	0	67.75	28.43	96.19	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	2.44	1.08	3.53	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	42.1	10.73	52.83	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0	1.61	0.1	1.72	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.2	0.09	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.31	0.06	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	14.2	1.24	15.45	201
Witamina C [mg]	55%	45	0	24.95	6.43	31.39	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.38	181.64	166.49	4933

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	626.5	828.6	462.6	1917.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2632	3488	1947	8067.1	100
Białko [g]	10%	42.11	30.4	31.6	19.9	82	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24	24.3	15.5	63.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	9	8.6	28.5	1372
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.4	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	72.88	123.89	60.87	257.65	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	16.41	36.55	9.17	62.15	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.4	6.48	0.06	7.95	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.31
Sód [mg]	10%	1500	856.29	534.58	412.96	1803.84	121
Potas [mg]	10%	3500	126.9	944.7	4.04	1075.64	31
Wapń [mg]	10%	900	4.05	56.68	1.29	62.03	6
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	232.15	0.7	242.31	42
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	55.91	0.28	59.8	19
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.16	0.01	2.4	38
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	37.34	1.33	47.3	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.42	0.84	0	1.28	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.55	0	0.57	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.3	0	0.32	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.28	0	4.7	62
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	22.4	0.8	28.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	1.48	1.14	4.5	134

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	721.2	701.8	489.5	1912.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3027.1	2945.7	2055.2	8028.1	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	21.4	14.7	66.1	157
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.8	26.7	18.9	73.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	11.9	5.2	29.4	1415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.9	7.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.2	3.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	50.5	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.31	97.29	66.5	255.11	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.55	38.95	32.42	109.93	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.11	7.03	3.11	17.25	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.73
Sód [mg]	10%	1500	762.39	598.17	388.38	1748.95	117
Potas [mg]	10%	3500	113.76	945.26	222.85	1281.87	36
Wapń [mg]	10%	900	18	59.77	25.46	103.24	12
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	221.28	65.14	322.25	55
Magnez [mg]	10%	307.5	11.7	56.72	16.09	84.51	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.66	2.16	0.7	3.53	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	40.55	38.7	85.11	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0.23	0.68	6
witamina E [mg]	30%	6	0.22	0.89	2.69	3.81	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.48	0.04	0.58	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.28	0.11	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	4.02	0.56	4.85	62
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	23.6	4.12	31.24	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.11	1.66	1.07	4.37	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1921.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8084.2	100
Białko [g]	10%	42.11	81.6	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	58.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.4	1178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	95.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	276.42	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	101.35	193
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.45	116
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	14652.64	977
Potas [mg]	10%	3500	1485.88	42
Wapń [mg]	10%	900	126.81	14
Fosfor [mg]	10%	580	393.98	68
Magnez [mg]	10%	307.5	92.98	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.01	79
Witamina A [µg]	25%	376.67	930.41	247
Witamina D [µg]	10%	10	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	2.54	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.67	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	8.1	106
Witamina C [mg]	55%	45	40.19	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	36.63	1085