

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

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"> chleb ciemny Osuchowski P 50.00g Masło extra 82% MU! P 8.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko UHT 1.5% Mu! 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).] Ogórek 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% 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] Karczek pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 50.00g Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka 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] Salatka z sera 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 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.]

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony 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. Sałata zielona P 50.00g 8. 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"> 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 120.00g [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. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. 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%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. 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.] 7. sałatka z buraka pieczonego i śledzia rw 100.00g składniki: Burak 85%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Śledź świeży (ryba) 3%, musztarda francuska kamis p 2% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1%

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. Paszтет Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt sелera, 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 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: 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. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 120.00g 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. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek. sałatki szwedzkiej RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. KISIЕL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 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. bigos z białej kapusty RW 120.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 7%, łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kielbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%

Dzień: 4 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAŁKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 8. 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; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostionka jadalna).] 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja 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% 4. Kluski leniwe RW 160.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. 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, Ostionka 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 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.]

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. golonka królewska P 70.00g 9. Sałata zielona 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 3. Filet z indyka w warzywach rw 100.00g 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% 4. Ryż biały 1 kg SARAD P 100.00g 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Pomidor P 50.00g 8. Tosty w jajku rw 80.00g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 56%, jaja kurze swojskie p 28%, Ser żółty gouda 5 (mleko) 14%, Masło ekstra (mleko) 3%

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 9. serek wiejski Radomski 25 200.00g 10. 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: porzeczki 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 rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RYBA MIRUNA P 150.00g 4. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kiszzonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata zielona 5.00g 4. jaja gotowane na sałata 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% 5. Kajzerka Osuchowski P 40.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. serek Łaciaty Mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Masło extra 82% MU! P 8.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 5.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Pomidor P 40.00g Parówki tęcze 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.] Kasza manna MELVIT P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 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% Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Wątróbka drobiowa duszona 2016 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 80%, Cebula 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% MU! P 5.00g chleb ciemny Osuchowski 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] Południca drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Placki ziemniaczane IŻŻ 80.00g Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Masło extra 82% MU! P 5.00g 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.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g Papryka czerwona P 40.00g kiełbasa biała WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 	<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 120.00g [składniki: ziemniaki] 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 kaczką 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% Filet z kurczaka w panierce RW 100.00g 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% SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 140.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 5.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Południca drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka konserwowa WOY P 15.00g WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek 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%

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 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: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 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. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, jogurt naturalny 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 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. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykoria p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. 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).] 9. Papryka czerwona 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. GROCHÓWKA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z majerankiem p 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlet mielony wieprzowy RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, kajzerki 13%, bułka tarta 11%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. 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] 5. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 7. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 130.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, majonez kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, krem z gorzycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.]

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	730.5	727.8	457	1915.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3077.8	3049.9	1925.2	8052.9	100
Białko [g]	10%	42.11	30.1	25.8	17.8	73.8	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	30.5	12.8	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.7	10.5	6.8	28.1	1353
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.8	0.1	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.2	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.3	0	54.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	108.86	92.62	68.78	270.27	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.1	43.57	25.88	105.56	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.43	10.58	2.7	16.72	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	1500	1127.82	330.55	836.29	2294.67	153
Potas [mg]	10%	3500	108	1247.4	135.66	1491.07	43
Wapń [mg]	10%	900	13.05	144.91	8.04	166.01	18
Fosfor [mg]	10%	580	79.88	286.08	31.5	397.46	68
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	71.16	9.51	92.82	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.45	4.68	0.45	5.59	88
Witamina A [μg]	25%	376.67	3	89.36	6.4	98.77	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.57	0	0.57	6
witamina E [mg]	30%	6	0.1	2.36	0.35	2.83	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.61	0.04	0.71	106
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	0.27	5.24	0.46	5.98	78
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	53.61	3.84	59.26	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.13	0.91	2.32	5.73	170

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	679.8	911.4	340.4	1931.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2857.3	3827.1	1436.1	8120.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27.9	45	11.9	84.9	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	33.3	7.2	64.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	5.5	2	19.7	947
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.2	0.2	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.1	0.3	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	1.4	48.5	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.82	112.86	58.71	261.4	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.48	42.67	9.68	91.83	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.63	10	3.64	17.29	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	1500	712.84	249.16	751.45	1713.46	115
Potas [mg]	10%	3500	101.7	946.13	326.88	1374.71	39
Wapń [mg]	10%	900	15.84	118.55	39.33	173.73	19
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	243.04	49.14	326.11	56
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	56.63	22.33	89.86	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	2.63	1.69	4.93	79
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	193.44	7.25	205.57	54
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.77	1.71	17
witamina E [mg]	30%	6	0.19	5.48	0.09	5.77	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.24	0.05	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.27	0.06	0.39	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	5.94	0.54	6.73	88
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	42.36	4.35	49.65	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	0.69	2.08	4.28	127

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	698.1	663.5	550.5	1912.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2939.7	2784	2313.9	8037.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	28.2	15.8	71.7	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.5	20.2	19.6	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	5.7	6.8	23.2	1116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.4	4.3	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2	2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	5.6	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.34	102.8	78.82	283.97	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.94	46.11	30.32	112.39	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.52	21.46	2.59	27.58	184
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.49
Sód [mg]	10%	1500	813.6	213.42	65636.57	66663.6	4444
Potas [mg]	10%	3500	178.65	1004.41	135.9	1318.96	38
Wapń [mg]	10%	900	10.35	76.51	21.6	108.46	12
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	239.24	23.72	303.02	52
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	61.86	6.85	80.86	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	2.22	0.44	3.24	51
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	51.26	6.17	66.06	18
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.48	0.05	0.53	6
witamina E [mg]	30%	6	0.47	1.29	1.29	3.06	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.48	0.06	0.61	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.3	0.04	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	4.2	0.33	5.15	67
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	28.91	3.7	37.79	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.59	182.32	166.65	4938

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	678.5	672	575	1925.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2852.1	2839.7	2413	8104.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	38.3	18.3	84.4	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.6	9.3	23.9	57.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	4.8	7.5	24.6	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.5	2.6	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.5	1.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.62	113.5	72.65	273.78	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.75	42.39	27.85	99.99	191
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.2	9.8	2.06	14.07	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.15
Sód [mg]	10%	1500	738.93	749.75	1074.93	2563.62	171
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1037.25	138.39	1343.95	39
Wapń [mg]	10%	900	9.09	82.8	11.19	103.08	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	156.57	16.92	207.42	36
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	58.02	6.53	75	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	1.9	0.37	2.79	44
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	49.78	56.14	114.56	30
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.05	0.54	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.03	1.97	3.47	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.18	0.02	0.26	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.05	0.25	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	2.71	0.71	4	52
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	27.85	33.68	66.71	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.05	2.08	2.98	6.4	191

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	630.3	848.9	432.6	1911.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2654.9	3593.1	1816.7	8064.9	100
Białko [g]	10%	42.11	33.1	37.9	17.7	88.8	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.8	6.8	16.8	42.6	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	2.8	9	22.4	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.9	0.5	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.7	0.4	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40	4.9	44.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.49	164.94	53.21	300.65	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.75	42.14	2.48	78.39	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.95	12.23	1.62	14.81	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	1500	368.28	200.43	762.17	1330.89	89
Potas [mg]	10%	3500	60.3	1630.99	182.2	1873.49	54
Wapń [mg]	10%	900	10.8	116.02	10.76	137.59	15
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	461.19	49.69	520.33	91
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	101.7	15.61	121.37	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	3.73	0.74	4.79	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	46.26	8.62	59.76	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0.01	0.02	0
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.2	0.64	1.99	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.26	0.09	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.32	0.04	0.41	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	6.91	1.07	8.08	105
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	27.76	5.17	35.86	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.02	0.55	2.11	3.32	98

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	689.8	660.7	581	1931.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2903	2786.7	2438.6	8128.3	100
Białko [g]	10%	42.11	42.5	38.9	16.8	98.3	233
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.4	13.9	23.9	59.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13	1.9	10.8	25.8	1244
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.8	0.5	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.3	0.5	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.74	99.13	75.5	258.38	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.74	33.7	24.85	97.3	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.03	8.47	2	14.5	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.04
Sód [mg]	10%	1500	873.21	335.83	604.78	1813.83	120
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1078.7	132.3	1337.9	39
Wapń [mg]	10%	900	4.05	85.37	24.42	113.84	12
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	159.98	41.37	210.8	37
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	56.93	11.93	72.47	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2	0.91	3.14	50
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	45.41	12.24	66.27	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.09	1
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.99	0.35	2.77	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.18	0.06	0.28	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.18	0.05	0.25	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	2.77	0.38	3.57	47
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.37	7.34	41.88	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.93	1.67	4.53	135

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	638.9	787.3	497.5	1923.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2688.4	3312.2	2092	8092.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.6	48	13	86.7	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.4	23.1	17.5	61	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	5.2	4.2	19.7	948
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.7	5.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5	3	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	470	15.8	485.9	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.41	101.81	72.7	263.93	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.31	32.19	19.21	90.72	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.61	10.1	1.58	14.3	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.04
Sód [mg]	10%	1500	726.48	299.04	604.91	1630.43	108
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1196.83	364.06	1693.46	48
Wapń [mg]	10%	900	7.02	115.47	15.96	138.46	16
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	594.18	60.21	680.32	116
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	79.35	19.62	106.99	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	12.8	0.58	13.79	217
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	8449.22	11.06	8467.19	2248
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.38	0.07	1.45	15
witamina E [mg]	30%	6	0.37	3.17	1.86	5.41	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.54	0.05	0.64	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	3.03	0.06	3.12	467
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	17.03	1.09	18.58	242
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	39.89	6.63	50.67	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	0.83	1.68	4.07	121

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	574.8	1005.9	352.9	1933.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2423.5	4225.1	1482.1	8130.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.4	33.5	12.4	71.4	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15	36.4	13.1	64.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8	5	4.9	17.9	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	16.3	1.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.2	0.9	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.7	0	67.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.28	140.68	47.76	273.73	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.09	38.46	3.72	77.27	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.86	9.46	3.02	14.35	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	1500	823.68	171.79	65517.49	66512.96	4434
Potas [mg]	10%	3500	91.8	633.63	372.62	1098.06	32
Wapń [mg]	10%	900	4.68	72.11	18.36	95.16	11
Fosfor [mg]	10%	580	44.53	179.89	61.65	286.07	50
Magnez [mg]	10%	307.5	3.96	40.03	24.11	68.11	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	2.35	0.92	3.49	55
Witamina A [μg]	25%	376.67	43.2	66.2	8.58	117.98	31
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.4	0	0.4	4
witamina E [mg]	30%	6	0.81	6.16	0.09	7.07	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.13	0.08	0.22	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.22	0.05	0.32	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.54	2.35	1.02	3.92	51
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	20.16	5.15	51.23	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.28	0.47	181.99	166.28	4927

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	595	821.1	499.4	1915.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2502	3457.4	2101.1	8060.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30.4	30.4	23.1	84	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.2	22.2	17	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	7.5	9.2	27	1303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	70.89	129.29	63.4	263.59	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	14.42	36.01	9.25	59.69	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.54	9.23	0.06	9.84	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.99
Sód [mg]	10%	1500	835.41	625.29	618.95	2079.66	139
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1143.23	4.04	1274.17	37
Wapń [mg]	10%	900	4.05	89.92	1.29	95.27	10
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	283.56	0.7	293.71	51
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	76.46	0.28	80.35	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.55	0.01	2.79	44
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	52.21	1.33	62.17	16
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.03	0	1.46	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.6	0	0.63	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.36	0	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	5.08	0	5.51	72
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	31.32	0.8	37.3	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.32	1.73	1.71	5.19	154

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	696.9	791.3	437.1	1925.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2926.3	3324.4	1835.9	8086.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.8	29.8	12.5	71.2	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.1	27.1	16	69.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.6	6.3	5.5	24.5	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.2	0.9	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.2	0.2	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	77.8	140.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.56	111.59	62.23	263.39	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.96	35.01	20.34	91.32	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.17	9.53	3.46	19.17	128
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.99
Sód [mg]	10%	1500	734.16	377.17	704.73	1816.07	121
Potas [mg]	10%	3500	156.15	1215.46	248.87	1620.49	46
Wapń [mg]	10%	900	10.89	132.47	35.81	179.17	20
Fosfor [mg]	10%	580	38.43	264.58	83.21	386.23	67
Magnez [mg]	10%	307.5	11.79	74.33	18.46	104.59	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.69	0.92	4.18	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	78.39	410.07	542.47	144
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.47	0.36	0.83	9
witamina E [mg]	30%	6	1.05	3.66	0.53	5.26	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.48	0.05	0.58	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.34	0.15	0.57	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	4.14	0.58	5.56	73
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	47.03	5.01	84.45	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.03	1.04	1.95	4.54	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8088	100
Białko [g]	10%	42.11	81.5	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	23.3	1123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	96.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	271.31	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	90.45	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.26	109
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	14841.92	989
Potas [mg]	10%	3500	1442.63	42
Wapń [mg]	10%	900	131.08	14
Fosfor [mg]	10%	580	361.15	62
Magnez [mg]	10%	307.5	89.24	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.87	77
Witamina A [µg]	25%	376.67	980.08	260
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	3.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.46	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.66	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.71	88
Witamina C [mg]	55%	45	51.48	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	37.1	1100