

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada luty 2026 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-02-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 5.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Kiełbasa Parówkowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Sałata zielona P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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% ryżanka łatwostrawna rw 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka P 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 24%, Ryż biały 23%, Cebula 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Pietruszka liście 3% Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Masło extra 82% MU! P 15.00g 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"> 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 Półedwica 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] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] Kajzerka Osuchowski P 20.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prosona P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. 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] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 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. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g 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% 3. Ryż biały Sonko P 150.00g [składniki: ryż biały] 4. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 5. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. 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.] 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 130.00g 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% 8. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Piątek, 2026-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] serek wiejski Radomski 25 150.00g Pomidor P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 	<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% 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% Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], pieprz czarny mielony 20g pryamat p 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g Masło extra 82% MU! P 10.00g 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.] Salata zielona P 40.00g Kajzerka Osuchowski P 30.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Ryba po grecku RW 100.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Sobota, 2026-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Płatki orkiszowe Szczytno P 40.00g kiełbasa parówki WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 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% Kasza jęczmienna wiejska ARO P 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Karczek duszony w warzywach RW 110.00g 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% 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"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, białnik 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] 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] Masło extra 82% MU! P 10.00g Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 83%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (mleko) 5%, Rozmaryn 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-02-15

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 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kiełbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. 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] 4. 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.] 5. 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.] 6. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 100.00g 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% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 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 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.] 5. Masło extra 82% MU! P 10.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Kasza jaglana Aro P 30.00g 8. Parówki kajtusie WOY 25 80.00g [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. Pomidor P 50.00g 10. 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. 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. Kisiel truskawkowy WINIARY 25 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 4. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki lubella p 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata zielona 5.00g 3. 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.] 4. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 5. 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.] 6. Ryż z jabłkiem 120.00g 7. Masło extra 82% MU! P 10.00g 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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.] 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 250.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 7. Bułka grahamka Nieznamier P 30.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Sałata lodowa P 50.00g 10. kiełbasa parówki WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pulpety wieprzowe gotowane RW 90.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 3. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 4. Zacierka na rosole RW 230.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 5. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Masło extra 82% MU! P 5.00g 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 6. szynka bukowecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. 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.] 8. kaszanka WOY P 50.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]

Dzień: 8 - Środa, 2026-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 5. Pomidor P 50.00g 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 8. Serek wiejski Włoszczowa P 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. KOTLETY WARZYWNO-ZIEMNIACZANE RW 120.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 32% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], ziemniaki P 21% [składniki: ziemniaki], Jaja kurze całe (jaja) 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 11%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. 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] 4. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną RW 270.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 50.00g 4. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 5. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 180.00g 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] 6. 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.] 7. Serek do chleba szczypiorek Włoszczowa 30.00g [składniki: ser twarogowy, szczypiorek 0,7%, sól, cebula, czosnek]

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Dżem truskawkowy Prosona 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.] 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. golonka królewska P 50.00g 9. Pomidor P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa krem marchewkowa RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Grzanki pszenne 20.00g 4. gulasz wieprzowy RW 120.00g składniki: Wieprzowina łopotka 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% 5. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 6. 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) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. szynka nie ze wsi P 15.00g 5. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. ZAPIEKANKA Z ZIEMNIKAÓW I MIĘSA DROBIOWEGO RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Ziemniaki średnio 27%, Bukiet warzyw Hortino P 27% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Cebula 11%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, pieprz czarny mielony 50g prymat p 1% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-02-20

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 półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prosona 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. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 120.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 7. Zacierka Rędzińska Goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] 8. sałata karbowana 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. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Ryba z pieca z warzywami RW 190.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 4. 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% 5. Barszcz ukraiński bez fasol RW 280.00g składniki: Ziemniaki 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. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 4. Rogal maślany 30.00g 5. Dżem truskawkowy Prosona P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. serek Łaciaty Mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	628.7	955	334.6	1918.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2637	4023.8	1409.4	8070.3	100
Białko [g]	10%	42.11	26.9	33.4	13.4	73.8	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.8	25	9.5	61.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.5	11.9	4.9	29.4	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.5	0.3	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.2	0.5	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.2	0	18.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	71.43	152.69	49.9	274.02	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.35	36.12	3.63	70.11	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.33	7.69	2.12	13.15	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	1500	637.6	52.23	615.31	1305.16	87
Potas [mg]	10%	3500	91.35	1414.03	134.79	1640.17	47
Wapń [mg]	10%	900	14.58	97.57	10.23	122.38	14
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	253.69	43.74	325.24	57
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	81.97	12.31	103.46	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	3.77	0.61	4.91	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	59.83	4.92	69.64	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.08	0.02	0.1	1
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.82	0.4	2.41	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.3	0.06	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.27	0.03	0.35	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	5	0.54	5.76	75
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	35.59	2.95	41.48	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	0.14	1.7	3.26	97

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	705.3	838.9	357.3	1901.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2962.4	3548.8	1497.6	8009	100
Białko [g]	10%	42.11	29.5	15.7	15.5	60.7	144
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.4	8.8	14.9	50.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	1.6	5.1	18.8	905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	1.9	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.3	1.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.25	179.48	42.44	311.18	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.32	29.88	7.8	70.01	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.11	10.82	4.49	19.42	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.15
Sód [mg]	10%	1500	864.63	463.8	441.61	1770.05	118
Potas [mg]	10%	3500	91.35	978.57	286.71	1356.64	39
Wapń [mg]	10%	900	14.58	58.82	52.77	126.17	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	133.42	69.04	230.28	40
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	48.82	25.43	83.43	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	1.78	0.83	3.15	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	66.26	21.05	92.18	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.67	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.83	1.08	3.09	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.19	0.08	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.15	0.07	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	2.48	0.77	3.47	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	28.79	12.63	44.34	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	1.28	1.22	4.42	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	724.5	723.1	460.9	1908.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3048.4	3041.5	1945.6	8035.6	100
Białko [g]	10%	42.11	36.1	32.1	13.5	81.8	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.4	22.1	9.7	55.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.3	8.6	5.3	27.3	1314
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.6	0.4	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.5	0.4	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.76	102.87	81.02	277.65	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.87	35.08	24.78	99.75	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.13	8.41	2.43	13.98	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.24
Sód [mg]	10%	1500	813.96	316.6	369.87	1500.43	100
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1270.49	219.6	1658.39	47
Wapń [mg]	10%	900	9.09	101.19	24.46	134.74	15
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	158.63	45.61	238.18	41
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	68.58	14.42	93.45	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.58	0.83	4.93	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	50.84	11.47	70.94	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.03	0.08	1
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.67	0.66	1.81	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.17	0.06	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.18	0.07	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.03	0.71	4.32	57
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	28.27	6.88	40.33	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	0.87	1.02	3.75	110

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.9	800.6	407.4	1917	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2973.5	3376.7	1712.3	8062.6	100
Białko [g]	10%	42.11	28.3	31.8	15.5	75.7	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.7	18.2	14.8	61.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	5.7	9.3	28.8	1388
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.5	1	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.2	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.9	12.3	53.2	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.82	130.38	53.38	271.59	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.83	35.48	3.97	71.29	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.38	6.31	1.18	14.88	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	1500	702	144.96	421.01	1267.97	85
Potas [mg]	10%	3500	168.3	947.55	348.29	1464.15	42
Wapń [mg]	10%	900	9.09	68.56	15.98	93.64	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	218.9	50.9	303.73	53
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	54.69	18.59	83.73	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.14	0.4	3.06	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	40.35	32.37	81.35	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.41	0.03	0.45	4
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.82	0.12	1.42	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.41	0.06	0.52	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.25	0.04	0.33	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.13	1.04	5.75	76
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	22.36	6.06	33.61	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.95	0.4	1.16	3.16	94

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	643.5	873.2	425.5	1942.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2704.7	3684.4	1789.2	8178.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.8	49.1	10.6	88.6	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	17.5	14.8	55.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	5.7	7	24.7	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	1.1	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.8	0.6	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.19	134.81	63.34	279.35	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.85	40.09	19.36	90.31	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.62	10.2	1.91	14.74	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	1500	906.48	164.8	479.71	1550.99	103
Potas [mg]	10%	3500	60.3	690	276.01	1026.32	30
Wapń [mg]	10%	900	10.8	79.77	11.1	101.68	11
Fosfor [mg]	10%	580	42.82	151.68	30.97	225.48	38
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	40.74	14.39	59.18	19
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.1	0.52	2.95	46
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	45.15	7.15	57.18	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.2	0.04	1.4	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.12	0.04	0.19	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.17	0.03	0.24	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	2.35	0.72	3.18	42
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	23.32	4.29	30.54	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.51	0.45	1.33	3.87	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	826.6	755.9	339.4	1922	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3466.8	3195.3	1427.8	8090	100
Białko [g]	10%	42.11	30.9	41.4	7.4	79.9	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	36.3	10.1	11.4	58	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.4	1.5	6	24.1	1161
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.6	1.2	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.5	6.8	62.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.03	128.99	51.89	275.92	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.95	57.68	17.45	117.09	223
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.28	8.89	0.62	11.8	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.37
Sód [mg]	10%	1500	874.8	259.55	400.09	1534.45	102
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1225.15	43.06	1395.12	40
Wapń [mg]	10%	900	4.05	86.77	0.81	91.63	10
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	350.21	25.24	384.9	66
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	81.21	2.56	87.37	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.57	0.13	2.93	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	77.78	0	86.4	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.07	0.11	1
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.84	0.02	2.29	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.25	0.07	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.33	0.02	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	12.41	0.58	13.42	176
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	44.82	0	49.99	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	0.72	1.11	3.83	114

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	722.2	768	418.7	1909	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3032.7	3222.2	1765.7	8020.7	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	32.6	13.2	75.9	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.4	30.9	10.9	67.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.6	13.1	5	29.8	1435
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.6	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	2.3	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.9	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.08	92.96	66.87	257.92	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.02	33.01	24.49	90.52	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	9.61	6.74	0.36	16.72	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1500	844.11	284.44	632.99	1761.54	117
Potas [mg]	10%	3500	163.26	736.06	2.62	901.95	26
Wapń [mg]	10%	900	22.32	66.26	0.84	89.43	9
Fosfor [mg]	10%	580	85.5	267.81	0.45	353.77	61
Magnez [mg]	10%	307.5	28.44	48.36	0.18	76.99	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	2.43	0.01	3.67	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	28.94	0.86	34.68	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.29	0	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6	0.37	1.3	0	1.68	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.43	0	0.54	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.33	0	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.3	6.53	0	7.84	102
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	16.71	0.51	20.15	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.34	0.79	1.75	4.4	131

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	695.5	703.3	525.5	1924.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2926.1	2952.4	2208	8086.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30	22.2	9.8	62	147
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	27.1	18.4	68.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	4.6	8.5	27.1	1304
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.8	0.1	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.5	0.3	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.8	0	79.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.99	95.37	82.59	270.97	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.83	35.26	39.22	113.32	216
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.33	5.68	5.14	13.15	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	1500	706.17	94.69	381.12	1182	78
Potas [mg]	10%	3500	126.9	761.4	516.13	1404.43	41
Wapń [mg]	10%	900	4.05	76.55	61.01	141.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	158.39	53.28	221.13	38
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	44.23	31.23	79.07	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	1.95	2.62	4.8	77
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	65.67	11.12	85.42	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.37	0	0.37	4
witamina E [mg]	30%	6	0.42	4.62	0.08	5.13	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.15	0.06	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.24	0.08	0.35	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	1.79	0.69	2.91	38
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	39.4	6.67	51.25	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0.26	1.05	2.95	87

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	610.9	978.4	319.4	1908.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2571.1	4119.5	1344.9	8035.5	100
Białko [g]	10%	42.11	29.5	35.4	12.5	77.5	184
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.6	26	9.8	55.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.4	8.8	4.6	23.9	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.1	1	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	0.4	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.5	17	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.75	157.03	45.36	282.15	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.77	44.66	2.84	79.27	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.64	12.72	0.53	14.9	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.58
Sód [mg]	10%	1500	390.96	365.3	306.37	1062.64	70
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1579.53	232.91	1939.34	56
Wapń [mg]	10%	900	4.05	116.55	4.88	125.49	14
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	343.2	85.4	438.06	76
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	90.27	16.07	109.94	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.26	0.28	3.77	61
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	44.14	3.33	56.1	15
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.64	0	0.64	6
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.5	0.39	2.32	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.72	0.04	0.79	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.46	0.05	0.53	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	5.9	3.79	10.12	133
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	26.48	2	33.66	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.08	1.01	0.85	2.65	79

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	790.1	646.6	488.9	1925.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3317.7	2720.3	2058.7	8096.8	100
Białko [g]	10%	42.11	32.9	30	8	71	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	30.7	19.3	15.2	65.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.7	5.6	9.4	30.8	1483
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.9	5.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1	3	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	6	0	343.4	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.57	91.83	79.96	269.37	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.52	40.15	26.13	107.81	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.16	7.57	0.32	12.05	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	1500	563.14	198.86	429.42	1191.44	80
Potas [mg]	10%	3500	212.3	1162.33	0	1374.63	39
Wapń [mg]	10%	900	68.78	81.89	0	150.68	17
Fosfor [mg]	10%	580	216.19	164.08	0	380.27	65
Magnez [mg]	10%	307.5	22.45	64.04	0	86.5	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.53	2.64	0	5.18	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.69	47.41	0	56.1	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0	0	1.55	16
witamina E [mg]	30%	6	0.85	2.63	0	3.48	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.18	0	0.27	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.49	0.17	0	0.66	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	3.3	0	3.59	47
Witamina C [mg]	55%	45	5.21	27.89	0	33.1	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	0.55	1.19	2.97	89

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1917.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8068.5	100
Białko [g]	10%	42.11	74.7	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	59.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	26.5	1275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	277.01	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	90.95	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.48	96
% energii z białka	10%	100	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	1412.67	94
Potas [mg]	10%	3500	1416.11	41
Wapń [mg]	10%	900	117.74	13
Fosfor [mg]	10%	580	310.1	54
Magnez [mg]	10%	307.5	86.31	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.94	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	69	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	6
witamina E [mg]	30%	6	2.5	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.04	79
Witamina C [mg]	55%	45	37.85	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.53	105