

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-11
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 - Niedziela, 2026-01-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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! 200.00g 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.] Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g Kiełbasa biała WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Pomidor 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% 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% ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] Schab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Surówka z selerów, jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka 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] SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA RW 130.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Sałata 12%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Słonecznik łuskany apetyt P 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

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 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Pasztet 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 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. Sałata zielona 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 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pomidorowa z ryżem RW 300.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopátka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 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 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] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. 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: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 3. Dżem wiśniowy Prosona 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.] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. sałata karbowana P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. gulasz wieprzowy RW 120.00g 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% 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 rosołowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: Sałata lodowa P 55%, jogurt naturalny 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 7.00g 4. Pomidor P 50.00g 5. Dżem wiśniowy Prosona 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.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. Polędwica drobiowa WOY P 30.00g [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. Szynka softysówka rw 20.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. kiełbasa parówki WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kluski leniwe RW 200.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 3. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Kasza manna na rosole RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 4. szynka 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] 5. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 6. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 130.00g 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] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15

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. Masło extra 82% MU! P 7.00g 4. 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. Sałata zielona P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 3. 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% 4. Kasza jęczmienna 5kg Bidziny apetyt P 130.00g 5. Jabłka pieczone IZZ 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 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. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolniec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem wiśniowy Prosona P 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 7.00g 6. Płatki owsiane górskie P 30.00g 7. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 8. Pomidor P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Ryba z pieca z warzywami RW 200.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Sałata 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) 50.00g 2. Herbata zielona 5.00g 3. Makaron zapiekany z białym serem RW 130.00g 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)] 4. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. 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.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 7.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Płatki żytnie Kupiec 30.00g 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] Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g Salata zielona P 50.00g 	<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% Zupa z białych warzyw mus rw 280.00g 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, mlecza 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] marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktazy ŁOWICZ 9% Ryż biały 1 KG p 140.00g gotowane podudzie kurczaka RW 140.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma pryamat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony pryamat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% MU! P 7.00g 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] 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.] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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%

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18

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] Masło extra 82% MU! P 10.00g Dżem wiśniowy Prosona P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g Pomidor P 50.00g kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa 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% Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] Brokuł gotowany z masłem RW 150.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 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 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka konserwowa WOY P 15.00g Dżem wiśniowy Prosona P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 140.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19

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! 250.00g 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. golonka królewska P 100.00g 8. sałata karbowana P 60.00g 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. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 150.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% 3. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g 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% 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 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<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 zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. szynka nie ze wsi P 25.00g 5. Południca drobiowa WOY P 25.00g [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. Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 8. 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.]

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 3. Twaróg półtusty 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. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. 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.] 8. sałata karbowana P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 10. Bułka grahamka Nieznamie P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 3. Polędwica 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] 4. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. kaszanka WOY P 100.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor P 50.00g 9. Dżem wiśniowy Prosona 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	645.8	842.4	419.6	1907.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2714.2	3554.2	1754.2	8022.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.9	46	10.3	85.3	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23	16.5	21.9	61.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	5.3	7	23.8	1145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	5.8	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.8	3.3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.6	132.85	47.03	262.49	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.04	39.74	3.9	75.69	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.64	10.96	3.58	18.19	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	1500	970.41	170.51	469.45	1610.38	107
Potas [mg]	10%	3500	157.95	715.76	204.93	1078.65	31
Wapń [mg]	10%	900	7.82	78.27	13.66	99.77	12
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	180.3	56.14	297.62	52
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	42.4	17.09	68.22	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.03	0.68	3.16	50
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	40.47	8.81	57.9	15
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.14	2.48	4.08	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.06	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.2	0.05	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.64	0.84	4.02	52
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	20.51	5.28	30.97	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	0.47	1.3	4.02	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	706.5	798.2	396.1	1901	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2971.5	3345.3	1665.6	7982.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	37.8	7.2	72.3	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	33.2	12.2	68.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	8.6	3.1	22.8	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	15.3	2.2	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.1	1.5	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	126.2	0	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.65	92.66	67.24	259.56	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.97	49.9	28.54	115.41	219
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.84	11.36	5.77	21.98	147
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.53
Sód [mg]	10%	1500	781.2	283.51	436.64	1501.36	100
Potas [mg]	10%	3500	112.05	1892.64	324.05	2328.75	66
Wapń [mg]	10%	900	17.1	166.97	59.98	244.06	28
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	396.87	75.83	512.75	88
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	113.46	28.26	154.33	50
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	6.26	0.91	7.85	124
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	78.48	24.15	107.51	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.57	0.54	2.11	21
witamina E [mg]	30%	6	0.2	3.49	1.24	4.94	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.68	0.08	0.82	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.58	0.08	0.72	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	9.51	0.87	10.67	139
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	41.02	14.49	58.44	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.17	0.78	1.21	3.75	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	751.1	800.1	371.9	1923.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3155.7	3362.9	1569.7	8088.4	100
Białko [g]	10%	42.11	30.1	34.9	11.3	76.4	182
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.5	27.1	8.5	64.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	9	4.2	27.2	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.7	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74	0	74	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.55	107.89	62.68	265.12	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.23	37.71	18.64	95.59	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.28	7.61	0.72	10.62	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	1500	816.67	146.93	605.66	1569.27	104
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1255.73	126.9	1424.03	41
Wapń [mg]	10%	900	5.04	89.55	4.05	98.64	11
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	310.24	9.45	344.17	59
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	75.57	3.6	86.01	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	3.35	0.22	3.86	62
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	62.25	8.62	70.88	19
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.7	0	0.7	7
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.24	0.42	1.71	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.69	0.02	0.75	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.44	0.01	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	5.44	0.42	6.01	79
Witamina C [mg]	55%	45	0	35.12	5.17	40.3	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	0.4	1.68	3.92	116

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	718.4	854.1	371.2	1943.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3010.8	3605	1560.1	8176	100
Białko [g]	10%	42.11	29.3	51	12.2	92.6	220
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.6	15	13.3	60.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.5	7.1	3.8	25.4	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.1	0	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.1	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	0	39.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.14	134.97	51.64	268.76	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.66	48.6	9.53	89.8	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.3	12.8	2.21	21.33	142
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	1500	809.49	253.67	515.09	1578.25	105
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1040.87	339.43	1548.6	45
Wapń [mg]	10%	900	9.09	130.82	40.81	180.73	21
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	284.06	17.09	335.08	58
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	70.67	16.67	97.78	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.08	1.65	5.25	83
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	65.84	9.37	83.83	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.54	0.83	8
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.47	0.02	1.96	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.23	0.01	0.3	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.25	0.04	0.33	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.27	0.36	4.21	56
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	27.82	5.62	38.62	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.24	0.7	1.43	3.94	117

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.1	951.1	276.7	1935.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2975.1	4005.1	1163.6	8143.9	100
Białko [g]	10%	42.11	28.7	31.7	13	73.4	174
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.7	21.8	9.8	58.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	7.4	5.4	25.2	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.4	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.2	0	50.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.2	166.48	34.26	289.95	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.52	57.33	3.07	95.93	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.94	19.41	0.3	21.66	144
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	1500	699.98	576	484.6	1760.59	117
Potas [mg]	10%	3500	72.36	1046.8	72.51	1191.68	34
Wapń [mg]	10%	900	12.96	58.29	2.31	73.56	7
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	224.41	5.4	241.15	42
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	56.99	2.05	63.91	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.33	0.12	2.83	45
Witamina A [μg]	25%	376.67	5.85	41.73	4.92	52.51	14
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.25	0.24	1.68	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.5	0.01	0.54	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.3	0.01	0.35	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	4.09	0.24	4.45	57
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	24.31	2.95	30.78	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	1.6	1.34	4.4	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	657.7	627.5	638.6	1923.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2763.7	2642.6	2700.6	8107	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	32.9	28.8	94.1	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.5	16	10.3	49.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	1.7	6.1	17.4	840
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.1	0.3	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.6	0.3	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.63	92.19	108.12	281.94	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.05	42.47	27.93	103.46	197
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.79	8.88	1.13	14.82	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	1500	532.94	262.86	377.26	1173.07	79
Potas [mg]	10%	3500	152.28	1037.6	31.31	1221.2	35
Wapń [mg]	10%	900	4.85	97.66	4.32	106.84	12
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	171.62	20.79	203.75	36
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	61.39	5.13	70.84	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	2.44	0.29	3.01	48
Witamina A [μg]	25%	376.67	10.35	60.65	0	71	19
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.04	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	6	0.51	3.27	0.17	3.95	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.2	0.02	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.24	0.01	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.51	2.81	0.22	3.54	47
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	34.54	0	40.75	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.48	0.73	1.04	2.93	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	655	894.2	371.6	1921	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2751	3766.3	1562.3	8079.8	100
Białko [g]	10%	42.11	28.7	17.8	15	61.6	146
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.4	24.2	13.3	61	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	11.5	8	29.9	1438
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	1	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.2	0.1	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	12.3	12.3	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.06	155.19	48.45	289.71	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.83	34.29	4.02	75.15	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.51	8.16	1.15	16.84	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	1500	815.9	301.6	363.86	1481.37	98
Potas [mg]	10%	3500	91.35	587.24	346.87	1025.47	30
Wapń [mg]	10%	900	14.58	75.11	15.53	105.23	12
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	120.6	50.65	199.06	35
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	35.64	18.49	63.31	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	1.64	0.39	2.57	40
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	89.47	31.89	126.25	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.22	0.03	0.26	2
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.73	0.12	2.03	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.15	0.06	0.25	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.15	0.04	0.25	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	1.84	1.03	3.08	41
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	40.22	5.78	48.93	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	0.83	1.01	3.7	109

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	667.7	676.7	581.5	1926	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2806.8	2855.5	2434	8096.4	100
Białko [g]	10%	42.11	27.8	48.2	10.5	86.6	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	12	28	63.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	3.6	6.9	22.2	1071
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.8	11	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.9	4.6	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.6	70.7	172.3	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.95	99.46	74.13	260.55	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.75	47.53	27.14	111.43	212
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.54	11.03	5	18.58	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.04
Sód [mg]	10%	1500	908.64	222.14	65390.83	66521.61	4435
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1608.98	363.74	2099.63	60
Wapń [mg]	10%	900	4.05	152.76	41.95	198.77	22
Fosfor [mg]	10%	580	42.82	521.63	121.8	686.26	118
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	107.15	31.07	141.82	46
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.67	1.34	5.24	83
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	126.27	54.18	189.08	50
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.33	1.27	12
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.89	3.82	7.14	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.31	0.1	0.44	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.5	0.18	0.7	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	17.26	0.98	18.67	244
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	75.76	5.77	86.71	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	0.61	181.64	166.3	4927

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	603.7	772.7	554.5	1931	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2535.7	3254.3	2336.7	8126.8	100
Białko [g]	10%	42.11	36.4	41.1	9.6	87.2	208
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.6	16.7	15.9	56.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	2.6	8.6	23.4	1125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.8	1.6	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.7	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.8	16.2	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	61.74	123.37	93.63	278.74	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.06	44.88	35.03	111.99	213
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.1	17.87	0.89	19.87	132
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.66
Sód [mg]	10%	1500	400.68	260.61	379.56	1040.85	69
Potas [mg]	10%	3500	0	1597.08	78.45	1675.53	48
Wapń [mg]	10%	900	0	108.05	46.62	154.67	17
Fosfor [mg]	10%	580	0	383.51	63.67	447.19	77
Magnez [mg]	10%	307.5	0	102.6	7.66	110.27	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	3.89	0.23	4.12	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	240.05	34.79	274.84	73
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	6	0	2.61	0.12	2.74	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.29	0.02	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.38	0.05	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	13.38	0.2	13.59	178
Witamina C [mg]	55%	45	0	34.58	0	34.58	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.11	0.72	1.05	2.6	77

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	777.8	666.1	482.6	1926.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3268	2803.3	2031.4	8102.8	100
Białko [g]	10%	42.11	30.1	31.5	18.4	80.1	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.8	19.3	15.6	61.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.4	6.8	7.3	26.6	1281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	7	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	1.3	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	44.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	108.16	95.05	67.32	270.54	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.25	34.91	19.45	96.62	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	8.42	7.26	0.72	16.41	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.62
Sód [mg]	10%	1500	830.57	159.9	841.46	1831.93	122
Potas [mg]	10%	3500	102.96	1141.05	126.9	1370.91	40
Wapń [mg]	10%	900	11.52	89.87	4.05	105.44	11
Fosfor [mg]	10%	580	76.05	254.59	9.45	340.09	59
Magnez [mg]	10%	307.5	24.39	68.13	3.6	96.12	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.9	2.7	0.22	3.84	61
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	570.13	8.62	578.75	153
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.44	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	6	0.22	1.5	0.42	2.16	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.09	0.52	0.02	0.63	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.01	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.2	4.22	0.42	5.86	77
Witamina C [mg]	55%	45	0	49.78	5.17	54.95	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	0.44	2.33	4.57	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1924	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8092.6	100
Białko [g]	10%	42.11	80.9	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.4	1175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	272.74	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	97.11	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	18.03	120
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	8006.87	534
Potas [mg]	10%	3500	1496.44	43
Wapń [mg]	10%	900	136.77	15
Fosfor [mg]	10%	580	360.71	62
Magnez [mg]	10%	307.5	95.26	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.17	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	161.26	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.64	6
witamina E [mg]	30%	6	3.24	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.45	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.41	97
Witamina C [mg]	55%	45	46.5	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	20.01	593