

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

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"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. 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.] 8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 9. 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).] 10. Pomidor 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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera z rodzynkami RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, Rodzynki suszone 8%, soja kielki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 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 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Poładnica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka 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. SAŁATKA GYROS RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g Paszтет Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] Salata zielona P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 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% zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% Sos koperkowy RW 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przewodnik (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Ćwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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%] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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.] 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] bigos z białej kapusty RW 100.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 7%, łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa zwyczajna WOY P 5% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 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. 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. Pomidor P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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. Sałatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)] 4. 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% 5. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 7.00g 5. kaszanka WOY P 30.00g [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).] 6. pasztetowa WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 7. czarne WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 8. Pomidor P 50.00g 9. 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.]

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. kiełbasa parówki WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pomidor P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. GROCHÓWKA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], bocek z mleczkowa p 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kluski leniwe RW 150.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. sałatka z buraka pieczonego RW 120.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1% 8. Sledź solony (ryba) 100.00g

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 7.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. 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).] 9. Sałata zielona P 60.00g 	<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 z kiełbasą RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 130.00g 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 7.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. 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.] 7. 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]

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy Prospana P 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.] 6. Masło extra 82% MU! P 7.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Jaja gotowane RW 60.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 9. Pomidor P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 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 w panierce z bułki tartej RW 150.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 5. Surówka z kapusty kiszzonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata zielona 5.00g 4. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 6. 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 cykorii p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 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: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny 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.] 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 Papryka czerwona P 50.00g Paszтет Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 	<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, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatowa m. chef 190g p 0% [składniki: gałka muszkatowa mielona] Udko z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy apetyt P 100.00g 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"> 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 chleb ciemny Osuchowski P 30.00g szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Placki ziemniaczane IŻŻ 100.00g

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] chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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.] 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 (ostonka).] 	<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 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 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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 Salatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, majonez kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, krem z gorczyca z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.]

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Dżem truskawkowy Prospoma 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.] 8. Ogórek P 50.00g 9. golonka królewska P 100.00g 	<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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki lubella p 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Ogórek konserwowy Urbanek P 150.00g 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 150.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 5. szynka nie ze wsi P 25.00g 6. Polędwica 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.] 7. Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18%

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 półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospoma P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Papryka czerwona P 50.00g 8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 9. 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 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 ogórkowa niezaprawiana RW 280.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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% 5. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 6. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. Herbata miętowa BIFITX P 5.00g 6. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 110.00g składniki: kaszanka Krawczyk P 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna - jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 7. 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]

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	614.3	949.7	363.7	1927.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2584.3	3997.6	1528.8	8110.7	100
Białko [g]	10%	42.11	28.8	47.7	17.9	94.5	225
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.2	26.6	12.5	59.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	6.1	6	23	1109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.5	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.1	0.8	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.4	22	48.5	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.61	135.01	46.11	261.75	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.05	28.39	3.59	62.05	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.78	10.65	2.85	16.28	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.78
Sód [mg]	10%	1500	949.53	218.4	688.89	1856.83	124
Potas [mg]	10%	3500	157.95	852.93	306.43	1317.31	38
Wapń [mg]	10%	900	7.82	152.13	14.7	174.66	20
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	251.39	141.09	453.66	78
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	64.12	27.59	100.44	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.93	0.69	4.07	64
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	54.99	20.95	84.57	23
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.45	3.13	0.8	4.39	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.17	0.08	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.28	0.1	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.78	5.21	8.54	111
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.47	12.57	47.22	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0.6	1.91	4.64	137

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	697.7	823.4	384.5	1905.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2937.5	3450	1612.4	7999.9	99
Białko [g]	10%	42.11	28	38.7	12	78.7	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.5	34.9	16.4	71.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	10.2	4.1	25	1203
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.6	3.7	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.9	1.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	133.7	4.7	138.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.07	94.59	48.5	245.18	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.13	50.7	4.87	90.71	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.97	12.14	2.81	18.94	127
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.79
Sód [mg]	10%	1500	811.8	314.14	705.36	1831.31	122
Potas [mg]	10%	3500	112.05	2027.33	157.27	2296.66	65
Wapń [mg]	10%	900	17.1	180.25	23.88	221.24	25
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	409.76	44.71	494.52	86
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	120.07	12.74	145.41	47
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	6.81	0.66	8.15	130
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	65.74	6.01	76.62	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.59	0.58	2.17	22
witamina E [mg]	30%	6	0.2	2.67	1.12	3.99	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.7	0.08	0.83	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.6	0.05	0.72	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	9.63	0.43	10.35	136
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	42.98	3.6	49.51	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.87	1.95	4.57	135

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	707	739.7	483.9	1930.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2968	3112.7	2034.9	8115.7	100
Białko [g]	10%	42.11	29	29.9	18.5	77.5	184
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.3	22.7	17.1	68.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	7.2	7.5	28.7	1383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.6	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63	0	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.39	106.63	64.15	256.18	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.19	39.98	18.95	94.13	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.87	5.78	0.72	9.38	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.1
Sód [mg]	10%	1500	768.79	599.67	769.82	2138.28	142
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1054.35	126.9	1374.93	40
Wapń [mg]	10%	900	9.9	55.58	4.05	69.53	7
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	260.84	9.45	306.11	53
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	62.49	3.6	77.25	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.33	0.22	3.11	50
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	40.78	8.62	59.75	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.55	0.89	0.42	1.87	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.56	0.02	0.64	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.33	0.01	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	4.8	0.42	5.88	78
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	22.24	5.17	33.62	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	1.66	2.13	5.34	158

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	677	684.1	564.1	1925.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2846.6	2885.9	2365.4	8098	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	38.4	31.6	97.4	231
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.1	13.4	24.8	60.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	5.6	7.1	24.1	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	6.9	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.3	2.4	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	63	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95	107.29	54.45	256.75	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.25	46.69	9.85	91.79	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.87	9.96	1.98	17.82	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.71
Sód [mg]	10%	1500	719.85	302.26	6212.77	7234.89	482
Potas [mg]	10%	3500	178.65	1016.16	510.71	1705.53	49
Wapń [mg]	10%	900	10.35	90.58	91.34	192.27	21
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	141.12	321.8	502.98	86
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	57.75	49.58	119.49	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	1.82	2.42	4.83	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	48.35	8.29	65.28	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	8.81	8.81	88
witamina E [mg]	30%	6	0.47	0.99	1.63	3.1	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.18	0.04	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.15	0.28	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	2.5	2.86	5.98	78
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.01	4.97	39.16	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.99	0.83	17.25	18.08	535

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	676.6	951.4	284.1	1912.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2845.1	3999	1194.3	8038.6	100
Białko [g]	10%	42.11	28.6	37.1	15.4	81.2	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	27.1	10.3	61.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	6.5	5.5	23.8	1149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.6	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.7	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	44.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.21	150.06	32.37	269.65	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.53	30	2.99	66.53	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.08	21.04	0.3	22.43	149
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	1500	679.1	605.85	639.04	1924	128
Potas [mg]	10%	3500	72.36	1174.21	72.51	1319.08	38
Wapń [mg]	10%	900	12.96	95.84	2.31	111.11	12
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	244.89	5.4	261.63	45
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	66.21	2.05	73.13	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.56	0.12	3.07	49
Witamina A [μg]	25%	376.67	5.85	195.85	4.92	206.63	55
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.44	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	6	0.18	2.97	0.24	3.39	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.55	0.01	0.59	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.33	0.01	0.39	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	4.52	0.24	4.88	63
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	43.09	2.95	49.55	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.88	1.68	1.77	4.81	142

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	573.4	666.2	682.1	1921.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2415.5	2797.7	2881.6	8094.9	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	34.3	30.1	90.8	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.6	24.1	13.4	53.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.4	2.5	6.2	16.1	778
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.2	1.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.5	0.5	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.7	6.8	32.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.73	81.71	110.66	276.1	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.22	34.31	26.96	92.5	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.93	7.61	1.13	12.67	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.12
Sód [mg]	10%	1500	477.14	336.49	859.07	1672.72	111
Potas [mg]	10%	3500	152.28	949.79	74.38	1176.45	33
Wapń [mg]	10%	900	4.85	81.42	5.13	91.41	11
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	148.62	46.03	205.99	36
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	49.96	7.69	61.98	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	1.91	0.43	2.61	41
Witamina A [μg]	25%	376.67	10.35	52.82	0	63.17	17
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.13	0.1	0.24	2
witamina E [mg]	30%	6	0.51	4.16	0.19	4.87	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.16	0.09	0.29	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.19	0.04	0.25	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.51	2.34	0.8	3.65	49
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	26.85	0	33.06	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	0.93	2.38	4.18	124

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	569.2	894.4	441.8	1905.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2393.3	3749.9	1850.7	7994	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	28.5	12	66.9	159
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18	35.1	21.2	74.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9	13.5	5.3	27.9	1342
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.1	7.3	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.9	3.8	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	19.8	87.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	78.81	123.51	51.46	253.79	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.6	33.95	2.95	67.51	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.84	15.04	1.66	23.55	157
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	1500	672.17	371.44	516.5	1560.12	104
Potas [mg]	10%	3500	145.8	1059.4	454.42	1659.63	47
Wapń [mg]	10%	900	9.62	110.1	19.74	139.48	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.31	503.06	75.15	610.53	106
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	152.94	24.48	187.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	3.36	0.73	4.58	73
Witamina A [μg]	25%	376.67	54	65.98	13.61	133.59	36
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.4	0.09	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	1.04	3.41	2.32	6.78	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.59	0.07	0.7	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.37	0.08	0.52	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	7.95	1.37	10.12	132
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	39.59	8.16	80.15	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.86	1.03	1.43	3.9	116

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	636.2	740	533.7	1909.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2676.9	3114	2239.9	8030.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.8	46.2	14.6	88.7	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.9	20.5	20.5	62	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	3	6.7	20.9	1008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.1	1.2	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.2	0.6	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.5	89.8	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.96	97.76	75.21	257.94	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.76	46.54	26.31	107.63	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.68	10.65	5.37	17.71	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.41
Sód [mg]	10%	1500	887.76	259.2	65724.39	66871.36	4458
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1376.83	338.91	1842.65	53
Wapń [mg]	10%	900	4.05	111.31	47.62	162.99	17
Fosfor [mg]	10%	580	42.82	473.4	126.62	642.85	111
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	89.08	29.86	122.54	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.95	1.43	4.61	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	40.43	473.16	522.22	139
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.42	1.36	13
witamina E [mg]	30%	6	0.42	4.3	0.67	5.4	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.28	0.09	0.4	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.41	0.2	0.63	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	17.66	0.87	18.96	247
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	24.25	5.78	35.22	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.46	0.72	182.56	167.17	4953

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	568.4	868.7	482.6	1919.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2389.5	3670.8	2030.2	8090.6	100
Białko [g]	10%	42.11	35.9	52.5	12.7	101.3	240
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.8	10.4	16.6	47.8	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	2.2	8.8	22.6	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.4	1.6	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	59.4	16.2	75.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	59.49	149.59	70.77	279.86	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.75	50.52	13.37	94.65	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.46	16.84	0.56	17.87	119
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.04
Sód [mg]	10%	1500	380.25	867.52	585.48	1833.25	122
Potas [mg]	10%	3500	56.25	1416.16	78.45	1550.87	44
Wapń [mg]	10%	900	6.75	93.49	46.62	146.87	16
Fosfor [mg]	10%	580	10.35	360.5	63.67	434.52	75
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	85.54	7.66	96.81	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.09	2.92	0.23	3.24	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	40.87	34.79	78.67	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.35	0.12	1.54	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.23	0.02	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.3	0.05	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.08	13.6	0.2	13.89	181
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	29.2	0	31	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.05	2.4	1.62	4.58	135

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	681.1	754.5	493.3	1929	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2861.6	3167.4	2066.9	8096	100
Białko [g]	10%	42.11	28.3	27.9	17.5	73.8	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.8	27.9	23.8	75.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.8	6.4	9.1	27.4	1321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.5	2.8	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.3	1.5	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.2	0	51.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.44	102.27	52.19	245.91	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.36	42.36	3.38	82.11	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.44	8.97	0.3	15.72	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.61
Sód [mg]	10%	1500	734.09	732.44	1050.79	2517.33	168
Potas [mg]	10%	3500	156.15	1213.85	21.56	1391.56	40
Wapń [mg]	10%	900	10.89	130.52	4.45	145.86	16
Fosfor [mg]	10%	580	38.43	268.59	2.49	309.52	53
Magnez [mg]	10%	307.5	11.79	72.17	1.42	85.39	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.6	0.08	3.24	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	84.82	0.89	139.71	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	1.05	4.1	1.04	6.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.55	0	0.6	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.35	0	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	4.52	0.03	5.38	70
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	48.28	0.53	81.21	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.03	2.03	2.91	6.29	186

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1918.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8066.9	100
Białko [g]	10%	42.11	85.1	202
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24	1154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	260.31	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	84.96	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.24	115
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1500	8944.01	596
Potas [mg]	10%	3500	1563.47	45
Wapń [mg]	10%	900	145.54	16
Fosfor [mg]	10%	580	422.23	73
Magnez [mg]	10%	307.5	107	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.15	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	143.02	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.48	15
witamina E [mg]	30%	6	4.15	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	8.76	115
Witamina C [mg]	55%	45	47.97	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	22.36	662