

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada stycznia 2026 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2026-01-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2026-01-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Pomidor P 50.00g 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; przeciwutleniające E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Płatki jaglane Szczytno P 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] chleb ciemny Osuchowski 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% ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 150.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% Salata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Salata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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.] Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22

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] 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 40.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g Salata zielona P 50.00g kiebasa 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 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ryż biały 1 KG p 110.00g Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% Zacierka na rosole RW 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% gotowane podudzie kurczaka RW 130.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 	<ol style="list-style-type: none"> Margaryna Słynne MR P 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 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] Polędwica z indyka 15.00g Pomidor P 50.00g Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 83%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (mleko) 5%, Rozmaryn 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 120.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% Pomidor P 60.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 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% Masło extra 82% MU! P 20.00g Salata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Salata 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"> Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Rogal maślany 50.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Szpinak P 50.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 7.00g 2. Dżem wiśniowy Prospana P 20.00g [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 półtusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 200.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 6. Parówki kajtusie WOY 25 40.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 7. Pomidor P 50.00g 8. 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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA JARZYNOWA RW 280.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 2. Herbata zielona Bifix 5.00g 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, ziola, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Makaron zapiekany z szynką i warzywami rw 120.00g składniki: Makaron świderki lubella P 44%, szynka konserwowa woy p 27%, Bukiet warzyw Hortino P 27% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], olej rzepakowy 5l aro p 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Dżem truskawkowy Prospona 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.] 6. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 7. kielbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor P 40.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Karczek duszony w warzywach RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 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. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 4. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 80.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. 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] 8. sałata karbowana P 50.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

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 zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g kiełbasa parówki WOY P 80.00g [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.] Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g Szpinak P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamię P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 250.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątka (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 10.00g 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.] polędwica sopocka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% chleb żytnio-razowy Nieznamię P 40.00g sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna RW 140.00g składniki: Burak 70%, twaróg półtłusty michów p 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Sałata mix 4% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorii radicchio, rukola.], musztarda francuska kamis p 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Miód pszczeli 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki żytnie Kupiec 30.00g Paszet Indykpol P 80.00g [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] Sałata zielona P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamię P 40.00g Bułka grahamka Nieznamię P 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanek 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 krem marchewkowa RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szab gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% filet z indyka Woy P 15.00g Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Biała kiełbasa zapiekana RW 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% Pomidor P 50.00g chleb żytnio-razowy Nieznamię P 40.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek Propona P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 9. Sałata zielona 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. KOTLETY WARZYWNO-ZIEMNIACZANE RW 100.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 32% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], ziemniaki P 21% [składniki: ziemniaki], Jaja kurze całe (jaja) 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 11%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 4. ryżanka łatwostrawna rw 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka P 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 24%, Ryż biały 23%, Cebula 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Pietruszka liście 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA RW 100.00g 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%

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 30.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Pomidor P 50.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g szynka konserwowa WOY P 90.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 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% 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% Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% Ryż biały 1 KG p 130.00g Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 8.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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 zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 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% serek Łaciaty Mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% MU! P 7.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 220.00g Płatki owsiane górskie P 30.00g serek wiejski Radomski 25 200.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g sałata karbowana 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% ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 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% Ryba z pieca z warzywami RW 150.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 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"> Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% Kajzerka Osuchowski P 30.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 11 - Sobota, 2026-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek ARO 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. Kiełbaski z serem JBB P 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 8. Pomidor 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. 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% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 130.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. Zupa ziemniaczana IŻŻ 280.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, ziola, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 3. 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, przeciwwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 4. Masło extra 82% MU! P 7.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 120.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	765.3	723.2	421.7	1910.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3217.5	3053.1	1767.9	8038.6	100
Białko [g]	10%	42.11	28.8	28.3	16.8	74	176
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.8	13.1	18.8	58.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	2.1	11.5	27.3	1317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.7	0.1	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.4	0.3	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.57	126.91	47.15	277.63	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.99	40.07	6.8	88.88	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.05	8.01	1.84	12.91	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	1500	751.86	983.19	470.8	2205.86	147
Potas [mg]	10%	3500	168.3	950.64	51.75	1170.69	33
Wapń [mg]	10%	900	9.09	88.84	6.3	104.23	12
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	211.29	30.6	275.82	47
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	61.34	8.55	80.33	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.77	0.36	3.64	58
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	58.54	0	67.16	18
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.04	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	6	0.46	3.25	0.05	3.77	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.2	0.03	0.29	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.22	0.02	0.28	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	2.82	0.19	3.59	47
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	33.27	0	38.45	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.08	2.73	1.3	5.51	164

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	664.4	916.7	324.1	1905.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2792.8	3870.5	1359.4	8022.7	100
Białko [g]	10%	42.11	29	32.2	7.6	68.8	164
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	15.4	13.4	52	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.9	3.7	5.8	21.4	1033
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.6	1.5	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.7	0.4	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.1	19.3	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.21	168.75	44.46	300.44	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.25	36.08	3.14	74.49	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.25	13.01	2.76	20.03	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	1500	696.33	236.76	347.44	1280.53	85
Potas [mg]	10%	3500	101.7	1043.7	551.07	1696.48	49
Wapń [mg]	10%	900	15.84	111.32	22.92	150.09	17
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	256.05	103.65	393.63	68
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	61.82	31.49	104.2	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	2.76	0.89	4.25	68
Witamina A [μg]	25%	376.67	4.87	1322.48	41.79	1369.15	363
Witamina D [μg]	10%	10	0	1.37	0.72	2.09	21
witamina E [mg]	30%	6	0.19	2.47	0.59	3.25	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.22	0.11	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.28	0.09	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	6.75	2.1	9.1	118
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	23.44	10.56	36.94	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.93	0.65	0.96	3.2	96

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	741.3	628	532.2	1901.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3110.7	2641.1	2243	7994.8	100
Białko [g]	10%	42.11	31.6	21	15.3	68	162
Tłuszcz [g]	10%	74.75	30.4	18.1	14	62.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.5	10.1	8.4	34	1637
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	0.3	0.1	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1	0.7	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	18.2	0	355.6	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.14	100.43	87.55	275.13	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.45	30.82	33.58	100.86	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4	10.54	2.82	17.37	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.1
Sód [mg]	10%	1500	522.1	169.45	438.93	1130.49	75
Potas [mg]	10%	3500	354.23	1583.51	147.15	2084.9	59
Wapń [mg]	10%	900	72.38	122.04	46.89	241.32	27
Fosfor [mg]	10%	580	221.41	256.73	37.53	515.68	88
Magnez [mg]	10%	307.5	25.06	90.53	30.69	146.29	47
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.73	3.57	1.54	7.86	124
Witamina A [µg]	25%	376.67	19.04	592.71	25.42	637.18	169
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.08	0	1.64	17
witamina E [mg]	30%	6	1.35	1.76	0.7	3.81	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.11	0.33	0.07	0.51	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.51	0.35	0.09	0.96	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.76	4.19	0.39	5.35	70
Witamina C [mg]	55%	45	11.42	63.75	15.25	90.43	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.45	0.47	1.21	2.82	85

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	571.7	853.6	504.7	1930.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2395.4	3607.1	2132.6	8135.2	100
Białko [g]	10%	42.11	23	43.8	19	85.9	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.4	14.4	9.2	50.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	6	2.1	20.5	989
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.7	0.1	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.6	0.2	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.6	0	52.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	61.98	139.62	87.16	288.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	23.66	34.36	20.31	78.34	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.03	5.42	1.71	10.17	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.29
Sód [mg]	10%	1500	616.79	181.4	138554.83	139353.03	9290
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1039.27	41.4	1238.62	36
Wapń [mg]	10%	900	7.82	54.76	5.04	67.63	8
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	311.84	24.48	364.13	63
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	68.39	6.84	83.96	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	1.65	0.28	2.38	38
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	37.06	0	45.69	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	6	0.45	0.86	0.04	1.36	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.19	0.02	0.27	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.23	0.01	0.28	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	11.65	0.15	12.34	161
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	20.51	0	25.69	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0.5	384.87	348.38	10322

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	632	910.5	385.7	1928.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2659.5	3833	1613.7	8106.4	100
Białko [g]	10%	42.11	27.8	40.4	18.2	86.6	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.6	25.6	20.1	65.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	6.9	6	22.5	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.6	7.2	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.7	3.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.4	49.8	107.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.78	134.38	33.38	255.55	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.31	37.23	1.69	71.25	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.9	9.79	1.14	14.84	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.41
Sód [mg]	10%	1500	952.92	162.34	406.89	1522.15	102
Potas [mg]	10%	3500	142.92	967.24	135.4	1245.57	36
Wapń [mg]	10%	900	8.28	109.34	13.18	130.81	14
Fosfor [mg]	10%	580	65.41	230.3	109.65	405.37	70
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	56.29	16.99	83.01	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	4.04	1.13	5.64	89
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	49.19	23.96	80.06	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0.38	0.93	9
witamina E [mg]	30%	6	0.38	1.81	1.54	3.74	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.35	0.05	0.45	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.3	0.06	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.49	4.13	3.73	8.36	109
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	25.75	0.12	30.01	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.64	0.45	1.13	3.8	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	775.1	812.5	341.6	1929.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3246.8	3433.3	1434.6	8114.8	100
Białko [g]	10%	42.11	31.6	47.2	10.3	89.3	212
Tłuszcz [g]	10%	74.75	35.3	11.6	12.4	59.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.6	2.3	6.2	25.2	1217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.7	1	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.2	0.7	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.78	135.12	49.06	269.97	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.95	38.52	10.11	91.58	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.34	10.92	3.91	21.18	141
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	1500	802.71	232.36	470.24	1505.32	100
Potas [mg]	10%	3500	136.8	1257.78	384.6	1779.19	51
Wapń [mg]	10%	900	45.63	127.73	51.94	225.31	25
Fosfor [mg]	10%	580	31.41	185.19	44.98	261.59	45
Magnez [mg]	10%	307.5	28.98	87	23.99	139.97	45
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.47	3.31	1.85	6.64	104
Witamina A [µg]	25%	376.67	25.42	1330.88	14.31	1370.62	364
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	6	0.68	2.25	0.57	3.52	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.25	0.05	0.36	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.26	0.06	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.36	3.26	0.53	4.16	55
Witamina C [mg]	55%	45	15.25	38.75	8.59	62.61	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.22	0.64	1.3	3.76	111

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	778.9	662.1	486.7	1927.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3272.8	2789.5	2040.4	8102.9	100
Białko [g]	10%	42.11	32.9	32.2	5.1	70.2	167
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.2	10.7	21.3	58.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	4.6	5	21.1	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	0.1	0.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	0.3	0.5	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	107.59	120.34	70.26	298.19	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.39	46.95	28.36	113.71	216
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	9.69	22.49	3.33	35.51	237
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	1500	1049.52	169.83	215.91	1435.27	95
Potas [mg]	10%	3500	163.26	1052.09	405.86	1621.22	47
Wapń [mg]	10%	900	22.32	77.7	22.57	122.6	14
Fosfor [mg]	10%	580	85.5	139.26	55.95	280.72	49
Magnez [mg]	10%	307.5	28.44	56.81	23	108.26	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	1.81	0.99	4.02	64
Witamina A [μg]	25%	376.67	4.87	39.15	15.98	60.01	15
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.37	0.93	0.85	2.16	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.19	0.09	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.15	0.07	0.3	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.3	2.59	1.42	5.32	70
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	23.49	9.59	36	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.91	0.47	0.59	3.58	107

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	631.6	918.6	366.7	1917	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2650.9	3855.1	1533.3	8039.4	100
Białko [g]	10%	42.11	25.9	31.2	9.7	66.9	159
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.7	36.2	19	81	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.5	5.7	6.6	24.9	1198
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	15.8	4.4	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	6.5	2.6	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.5	0	66.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.43	120.56	40.58	236.57	90
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.91	33.27	4.53	67.71	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.88	7.57	2.79	13.25	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.81
Sód [mg]	10%	1500	621.3	176.16	425.45	1222.92	81
Potas [mg]	10%	3500	79.28	1121.4	160.89	1361.58	39
Wapń [mg]	10%	900	12.42	125.56	11.71	149.69	16
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	234.89	43.42	304.24	51
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	71.8	13.3	93.48	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	4.18	0.54	5.19	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	242.1	8.11	254.11	67
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.31	0	0.31	3
witamina E [mg]	30%	6	0.15	6	1.91	8.07	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.25	0.04	0.34	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.38	0.04	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	3.64	0.64	4.48	58
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	36.4	4.87	43.61	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	0.48	1.18	3.05	91

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	575	959.8	381.7	1916.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2419.3	4068.7	1594.6	8082.7	100
Białko [g]	10%	42.11	29.6	42.3	10.3	82.4	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.1	4.5	20.2	42.9	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	6.9	0.9	10.6	18.5	892
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.3	2.2	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	1.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.9	0	64.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.29	192.56	41.92	309.79	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	23.31	35.97	6.62	65.91	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.15	10.37	4.9	19.44	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.79
Sód [mg]	10%	1500	390300.84	168.85	541.5	391011.2	26067
Potas [mg]	10%	3500	190.35	1726.24	321.43	2238.02	63
Wapń [mg]	10%	900	11.61	86.07	59.14	156.82	18
Fosfor [mg]	10%	580	66.85	412.18	75.37	554.41	96
Magnez [mg]	10%	307.5	10.62	100.73	28.07	139.43	45
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.54	3.47	0.9	4.92	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	15.89	50.05	23.29	89.23	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.53	1.38	1.23	3.16	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.3	0.08	0.44	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.08	0.45	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	15.39	0.86	16.82	219
Witamina C [mg]	55%	45	9.53	32.89	13.97	56.4	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1084.16	0.46	1.5	977.52	28964

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	700.1	755.6	479.2	1935	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2941.9	3182.2	2019.3	8143.5	100
Białko [g]	10%	42.11	42.4	37	6.7	86.3	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	19.6	12.8	57.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	4.5	7.2	25.3	1220
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.4	2.1	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.2	0.7	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	16.2	55.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.62	112.19	85.37	277.18	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.85	32.61	14.81	82.29	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.56	9.21	2.62	17.4	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.01
Sód [mg]	10%	1500	897.98	203.95	308.04	1409.97	95
Potas [mg]	10%	3500	31.05	856.57	155.21	1042.84	29
Wapń [mg]	10%	900	3.78	99.69	57.28	160.75	17
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	267.99	109.64	396	68
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	60.07	19.92	85.13	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	2.66	0.83	3.71	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	55.16	36.13	91.3	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.07	0.36	4
witamina E [mg]	30%	6	0.03	2.79	0.34	3.17	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.19	0.07	0.29	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.22	0.09	0.33	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	3.15	0.58	3.85	50
Witamina C [mg]	55%	45	0	21.42	0.8	22.22	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.56	0.85	3.52	105

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Sobota), 2026-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	660.9	857.4	403.9	1922.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2780.3	3614	1683.2	8077.6	100
Białko [g]	10%	42.11	25.7	30.5	9.1	65.5	156
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	21	25.2	68.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	6.5	6.5	24	1154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	7.8	9.4	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.2	3.9	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	60.6	105.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.04	140.28	36.72	269.06	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.24	36.45	4.55	79.26	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.98	7.87	3.59	14.46	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	1500	753.33	247.73	431.79	1432.86	96
Potas [mg]	10%	3500	193.68	988.44	298.47	1480.59	43
Wapń [mg]	10%	900	9.9	73.79	34.34	118.03	13
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	238.37	96.53	370.73	64
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	59.1	24.43	94.7	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.29	1.05	3.91	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	30.06	46.44	86.86	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.28	0.88	9
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.64	3.26	5.46	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.46	0.07	0.6	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.31	0.14	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	4.06	0.79	5.52	72
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	17.31	4.95	28.47	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.09	0.68	1.19	3.58	106

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1920.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8078.1	100
Białko [g]	10%	42.11	76.7	182
Tłuszcz [g]	10%	74.75	59.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.1	1160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	278.03	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	83.12	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.87	119
% energii z białka	10%	100	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	49409.96	3294
Potas [mg]	10%	3500	1541.79	44
Wapń [mg]	10%	900	147.94	16
Fosfor [mg]	10%	580	374.76	64
Magnez [mg]	10%	307.5	105.34	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.74	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	377.4	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	6
witamina E [mg]	30%	6	3.77	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.17	94
Witamina C [mg]	55%	45	42.8	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	123.52	3660