

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

| | |
|---|---|
| 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 7.00g 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] chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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; przeciwutleniacze 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 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] | <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] 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% Surówka z kapusty kiszzonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymaat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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 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 ciemny Osuchowski P 40.00g 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] |

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-22

| 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 200.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g Sałata zielona P 50.00g Kiełbasa wiejska grillowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] | <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 fasolą Jaś RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, fasola piękny jaś kartowy drobna aro p 10%, 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% Udka 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% Ryz biały 1 KG p 130.00g Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% | <ol style="list-style-type: none"> Margaryna Słynne MR P 7.00g [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 4.00g szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica z indyka 15.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Pomidor P 40.00g Ziemniaki pieczone z boczkiem RW 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, boczek extra p 32% [składniki: boczek wędzony 85%, woda, sól, skrobia modyfikowana, stabilizatory (E451, E450, E452, E262), substancja zagęszczająca (E407, E415), białko SOJOWE, wzmacniacz smaku (E621, E635), glukoza, maltodekstryna, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz (E316), białko wieprzowe, substancja konserwująca (E250).], Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Rozmaryn 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% |

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-23

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Dżem wiśniowy Prosona P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 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 chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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 | <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% Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Wieprzowina boczek bez kości 11%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Sos pieczarkowy 2016 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek konserwowy MC P 150.00g | <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 chleb ciemny Osuchowski P 50.00g Dżem truskawkowy Prosona P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik i kosenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Rogal maślane 50.00g Pomidor P 50.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] |

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 półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 6. 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% 7. 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).] 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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA JARZYNOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana niepalona ANKASZ Apetyt 100.00g 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 120.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 2. Herbata zielona Bifix 5.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Ogórek P 40.00g 7. Makaron zapiekany z serem żółtym i szynką RW 100.00g składniki: Makaron świderki lubella P 38%, ser żółty plastry 25 38% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], szynka konserwowa woy p 23%, 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% |

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 7.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. 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.] 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 8. kiełbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 9. Pomidor 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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSOŁ 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 kaczki 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 7.00g 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 3. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 4. Polewica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 100.00g 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% |

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. 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.] 5. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 7. 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 ostonce niejadalnej.] 8. Pomidor P 60.00g 9. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g | <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 drobny Polski Cukier 3% 2. KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Sałatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Polewica 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 ostonce niejadalnej.] 3. polewica 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. sałatka z buraka pieczonego i śledzia rw 120.00g składniki: Burak 85%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Śledź świeży (ryba) 3%, musztarda francuska kamis p 2% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1% |

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 8. Papryka czerwona P 50.00g 9. Pasztet Indykpol P 90.00g [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"> 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa krem marchewkowa RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Schab gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. 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% 6. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 2. filet z indyka Woy P 15.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Ogórek P 60.00g 8. Biała kiełbasa zapiekana RW 80.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% 9. Sos musztardowo-chrzanowy do jajek i wędliny 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 41%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 41%, chrzan tarty motyl 7%, musztarda 7%, 100% sok z cytryny S 3%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% |

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 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Papryka czerwona P 60.00g 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 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. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 300.00g 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. KOTLETY WARZYWNO-ZIEMNIACZANE RW 150.00g 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% 4. 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%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona] 5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, białnik 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.] 5. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, białnik 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] 6. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 7. SAŁATKA GYROS RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbane 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.bulgarius, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1% 8. 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.] 9. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] |

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 6. Pomidor P 50.00g 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. szynka konserwowa WOY P 70.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 3. Filet z kurczaka w panierce RW 150.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ryż brązowy apetyt P 100.00g 5. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, jogurt naturalny 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Schab na biało Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Polewica 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. kapusta z grochem RW 120.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, boczek wędzony morliny 6% |
| Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30 | | |
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 7.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Papryka czerwona P 50.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 220.00g 8. Płatki owsiane górskie P 30.00g 9. serek wiejski Radomski 25 200.00g | <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 ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej RW 150.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Polewica 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.] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 9. 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: 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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. 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, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 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 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).], boczek 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. 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. Sos koperkowy RW 20.00g 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), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 100.00g 6. Surówka z selerów, jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgarius, Streptococcus thermophilus], Cukier drobnny Polski Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbatka 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, 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.] 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, przeciwutleniacz: 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 ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 100.00g 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 gorczycy z miodem 4%, 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 | 729.1 | 744.5 | 438.3 | 1912 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 3066.5 | 3135.9 | 1839.4 | 8042 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 28.4 | 28 | 20 | 76.5 | 182 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 24.5 | 19.1 | 18.1 | 61.7 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 12.1 | 2.6 | 10.7 | 25.5 | 1229 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 5.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.3 | 6.1 | 0.3 | 6.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 6.2 | 0 | 6.2 | 2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 100.22 | 119.71 | 49.66 | 269.6 | 103 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 41.96 | 33.16 | 6.86 | 82 | 156 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 3.05 | 9.22 | 1.84 | 14.12 | 94 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 16.31 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 30.2 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 53.49 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 751.46 | 1018.31 | 676.58 | 2446.36 | 163 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 168.3 | 1047.29 | 51.75 | 1267.34 | 36 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 9.09 | 96.27 | 6.3 | 111.66 | 13 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 33.93 | 210.33 | 30.6 | 274.86 | 47 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 10.44 | 60.98 | 8.55 | 79.97 | 26 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.51 | 2.56 | 0.36 | 3.43 | 54 |
| Witamina A [μg] | 25% | 376.67 | 8.62 | 48.73 | 0 | 57.35 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.46 | 4.23 | 0.05 | 4.75 | 80 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.05 | 0.19 | 0.03 | 0.28 | 42 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.03 | 0.19 | 0.02 | 0.25 | 37 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.57 | 2.81 | 0.19 | 3.58 | 47 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 5.17 | 31.74 | 0 | 36.91 | 83 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.08 | 2.82 | 1.87 | 6.11 | 181 |

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 | 569.1 | 1008.7 | 372.2 | 1950.1 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2395.9 | 4254.9 | 1559.4 | 8210.4 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 27.2 | 38 | 13.2 | 78.5 | 186 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 17.1 | 21.6 | 17.1 | 55.9 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 9.3 | 4 | 7.3 | 20.7 | 999 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 8.1 | 0.4 | 8.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.2 | 4.5 | 0.3 | 5.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 75 | 7 | 82.1 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 77.93 | 170.54 | 42.42 | 290.9 | 111 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 27.82 | 34.59 | 3.15 | 65.57 | 125 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 3.03 | 10.25 | 2.39 | 15.67 | 104 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 16.16 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 29.31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 54.53 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 612.5 | 222.57 | 755.82 | 1590.9 | 106 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 91.35 | 1337.54 | 433.38 | 1862.27 | 53 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 14.58 | 89.36 | 9.69 | 113.64 | 13 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 27.81 | 321.65 | 83.41 | 432.88 | 74 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 9.18 | 78.94 | 25.54 | 113.66 | 37 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.53 | 2.51 | 0.74 | 3.79 | 60 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 4.87 | 1306.91 | 15.67 | 1327.45 | 352 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0.45 | 0.48 | 0.93 | 10 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.18 | 2.94 | 0.4 | 3.53 | 59 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.04 | 0.25 | 0.09 | 0.38 | 57 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.05 | 0.35 | 0.06 | 0.46 | 70 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.2 | 4.97 | 1.76 | 6.95 | 91 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 2.92 | 24.52 | 8.24 | 35.69 | 79 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.7 | 0.61 | 2.09 | 3.97 | 117 |

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 | 732.4 | 619.6 | 583.7 | 1935.9 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 3076.6 | 2603 | 2461.2 | 8140.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 32.4 | 15.2 | 18.6 | 66.3 | 157 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 27.8 | 21.2 | 14.9 | 64 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 15 | 6.3 | 8.5 | 29.9 | 1442 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 5.8 | 9.5 | 0.1 | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 1 | 2.4 | 0.3 | 3.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 337.4 | 39.2 | 0 | 376.7 | 125 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 89.57 | 95.86 | 94.98 | 280.41 | 107 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 34.62 | 33.81 | 34.71 | 103.15 | 196 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 3.14 | 8.19 | 2.42 | 13.75 | 92 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 13.45 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 29.37 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 57.18 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 552.7 | 1080.37 | 688.23 | 2321.31 | 155 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 354.23 | 1138 | 168.3 | 1660.53 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 72.38 | 115.85 | 9.09 | 197.33 | 22 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 221.41 | 225.47 | 33.93 | 480.81 | 83 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 25.06 | 56.02 | 10.44 | 91.53 | 29 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 2.73 | 3.06 | 0.51 | 6.31 | 99 |
| Witamina A [μg] | 25% | 376.67 | 19.04 | 70.94 | 8.62 | 98.61 | 26 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.55 | 0.91 | 0 | 2.47 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 1.35 | 0.89 | 0.46 | 2.72 | 46 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.11 | 0.3 | 0.05 | 0.47 | 71 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.51 | 0.44 | 0.03 | 0.99 | 149 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.76 | 4.39 | 0.57 | 5.73 | 75 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 11.42 | 35.74 | 5.17 | 52.34 | 116 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.53 | 3 | 1.91 | 5.8 | 172 |

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 | 542 | 911.3 | 472.3 | 1925.7 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2272.8 | 3827.8 | 1985.5 | 8086.2 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 23 | 34.6 | 25.6 | 83.3 | 198 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 23.6 | 33.5 | 17.1 | 74.3 | 100 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 11.8 | 7.6 | 8.1 | 27.6 | 1330 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 12.9 | 0 | 13.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.2 | 3.7 | 0.2 | 4.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 44.6 | 0 | 44.6 | 15 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 60.36 | 121.29 | 54.59 | 236.25 | 90 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 21.92 | 30.3 | 3 | 55.24 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 2.27 | 7.21 | 1.28 | 10.77 | 72 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 17.98 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 35 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 47.02 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 596.63 | 134.37 | 98524.07 | 99255.07 | 6617 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 183.33 | 1062.76 | 76.05 | 1322.14 | 37 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 8.64 | 97.23 | 286.62 | 392.49 | 44 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 29.7 | 230.31 | 26.64 | 286.65 | 50 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 9.45 | 59.75 | 8.01 | 77.21 | 25 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.48 | 2.45 | 0.28 | 3.22 | 52 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 10.35 | 169.3 | 2.4 | 182.05 | 49 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0.45 | 0 | 0.45 | 5 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.54 | 3.05 | 0.07 | 3.67 | 61 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.05 | 0.53 | 0.03 | 0.61 | 93 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.03 | 0.29 | 0.02 | 0.35 | 53 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.62 | 5.04 | 0.17 | 5.84 | 76 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 6.2 | 40.9 | 1.44 | 48.55 | 108 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.65 | 0.37 | 273.67 | 248.13 | 7352 |

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 | 591.5 | 880.1 | 434.5 | 1906.2 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2489.9 | 3704.7 | 1815 | 8009.7 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 27.5 | 38.7 | 23.3 | 89.5 | 212 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 18.2 | 25 | 24.8 | 68.1 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 9.9 | 6.8 | 7.7 | 24.5 | 1178 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 9.5 | 9 | 18.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.2 | 2.7 | 3.8 | 6.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 55.7 | 62.3 | 118.1 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 80.64 | 129.77 | 29.84 | 240.26 | 91 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 30.17 | 36.93 | 1.62 | 68.74 | 130 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 2.67 | 9.45 | 1.14 | 13.27 | 89 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 19.23 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 34.97 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 45.8 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 891.14 | 158.59 | 593.18 | 1642.91 | 110 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 132.57 | 945.77 | 161.49 | 1239.84 | 36 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 7.02 | 107.48 | 15.53 | 130.03 | 15 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 59.29 | 223.06 | 132.48 | 414.83 | 71 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 8.01 | 54.87 | 19.96 | 82.84 | 27 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.39 | 3.96 | 1.36 | 5.72 | 91 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 6.9 | 47.95 | 29.95 | 84.81 | 23 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0.52 | 0.48 | 1.01 | 10 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.37 | 1.77 | 1.92 | 4.07 | 68 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.04 | 0.34 | 0.05 | 0.44 | 67 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.02 | 0.29 | 0.08 | 0.4 | 60 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.45 | 4.01 | 4.63 | 9.1 | 118 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 4.13 | 25.25 | 0.15 | 29.55 | 65 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.47 | 0.44 | 1.64 | 4.1 | 122 |

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 | 791.7 | 810.1 | 320.4 | 1922.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 3320.3 | 3424.8 | 1346 | 8091.2 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 32.3 | 47 | 10.8 | 90.2 | 215 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 33.5 | 11.9 | 11.2 | 56.7 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 16.3 | 2.4 | 5.8 | 24.6 | 1184 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 1.7 | 0.2 | 2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.2 | 1 | 0.2 | 1.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 7.5 | 1.7 | 9.3 | 4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 92.88 | 131.99 | 45.59 | 270.47 | 102 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 42.88 | 44.98 | 10.33 | 98.21 | 188 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 5.4 | 6.83 | 3.28 | 15.52 | 104 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 17.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 27.65 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 54.64 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 869.76 | 636.86 | 635.37 | 2142 | 142 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 183.33 | 946.16 | 362.1 | 1491.59 | 42 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 8.64 | 93.07 | 43.71 | 145.42 | 16 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 29.7 | 152.28 | 40.76 | 222.75 | 38 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 9.45 | 71.13 | 21.73 | 102.31 | 33 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.48 | 2.73 | 1.82 | 5.04 | 80 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 10.35 | 62.69 | 9.01 | 82.05 | 22 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0.05 | 0.52 | 0.58 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.54 | 1.73 | 0.08 | 2.36 | 39 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.05 | 0.19 | 0.04 | 0.28 | 43 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.03 | 0.2 | 0.06 | 0.3 | 45 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.62 | 2.81 | 0.54 | 3.97 | 52 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 6.2 | 35.38 | 5.4 | 47 | 105 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.41 | 1.76 | 1.76 | 5.35 | 158 |

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 | 681.3 | 726.9 | 518.8 | 1927.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2861.6 | 3054 | 2178.9 | 8094.6 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 31.2 | 29.5 | 9.1 | 69.9 | 166 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 24.3 | 19.4 | 19.8 | 63.6 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 11.1 | 3.8 | 5.1 | 20.1 | 966 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 6.3 | 0.6 | 7.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.3 | 3.7 | 0.5 | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 0 | 4.6 | 4.6 | 2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 87.72 | 119.73 | 77.47 | 284.94 | 109 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 37.36 | 49.44 | 28.15 | 114.97 | 219 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 6.92 | 22.65 | 2.96 | 32.54 | 217 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 13.88 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 30.21 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 55.91 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 920.64 | 205.61 | 512.32 | 1638.58 | 109 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 145.8 | 1295.53 | 326.54 | 1767.88 | 50 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 9.62 | 100.2 | 45.16 | 154.99 | 17 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.31 | 161.12 | 71.96 | 265.39 | 46 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 10.08 | 66.58 | 25.1 | 101.77 | 33 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.48 | 2.25 | 0.83 | 3.57 | 57 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 54 | 45.68 | 19.76 | 119.45 | 31 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 1.04 | 3.63 | 0.44 | 5.12 | 85 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.03 | 0.24 | 0.08 | 0.36 | 55 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.06 | 0.2 | 0.09 | 0.36 | 55 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.79 | 2.93 | 0.95 | 4.67 | 60 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 32.4 | 27.41 | 5.81 | 65.62 | 146 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.55 | 0.57 | 1.42 | 4.09 | 121 |

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 | 701.2 | 721.2 | 501 | 1923.4 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2948.2 | 3014.4 | 2110.4 | 8073.1 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 27.1 | 16.4 | 25.6 | 69.1 | 164 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 24.1 | 36.3 | 14 | 74.4 | 100 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 12.2 | 3.8 | 7.4 | 23.6 | 1137 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.1 | 18.6 | 0.6 | 19.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.4 | 9.7 | 0.6 | 10.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 99.7 | 18.3 | 118.1 | 39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 95.73 | 87.28 | 69.48 | 252.51 | 95 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 41.62 | 37.55 | 32.98 | 112.15 | 213 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 3.59 | 10.53 | 2.72 | 16.84 | 112 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 15.01 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 33.83 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 51.15 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 686.91 | 594.2 | 660.56 | 1941.68 | 130 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 179.1 | 1100.18 | 255.95 | 1535.24 | 43 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 12.06 | 140.17 | 13.13 | 165.36 | 18 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 41.22 | 212.21 | 116.24 | 369.67 | 64 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 12.78 | 62.64 | 22.71 | 98.13 | 31 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.61 | 2.38 | 0.57 | 3.56 | 57 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 64.8 | 79.08 | 18.8 | 162.68 | 43 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0 | 0.47 | 0 | 0.47 | 5 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 1.26 | 8.48 | 0.66 | 10.41 | 173 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.04 | 0.23 | 0.06 | 0.35 | 53 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.07 | 0.32 | 0.08 | 0.49 | 73 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.96 | 2.63 | 4.33 | 7.93 | 104 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 38.87 | 47.44 | 11.28 | 97.61 | 216 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.9 | 1.65 | 1.83 | 4.85 | 144 |

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 | 517.6 | 1047.9 | 347.9 | 1913.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2180.6 | 4410.7 | 1460.5 | 8051.8 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 25.8 | 30.8 | 14.8 | 71.5 | 169 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 14.2 | 28 | 12.4 | 54.7 | 74 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 6.4 | 3.9 | 6.4 | 16.8 | 808 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 13.5 | 0.1 | 13.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.2 | 7.6 | 0.3 | 8.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 67.5 | 0 | 67.5 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 73.04 | 175.89 | 46.95 | 295.9 | 113 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 21.33 | 16.08 | 4.44 | 41.86 | 80 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 3.29 | 15.82 | 5.5 | 24.62 | 165 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 16.27 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 27.02 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 56.7 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 303663.96 | 282.77 | 610.29 | 304557.02 | 20304 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 190.35 | 1267.18 | 399.52 | 1857.06 | 52 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 11.61 | 115.7 | 59.12 | 186.43 | 21 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 66.85 | 445.57 | 111.69 | 624.12 | 108 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 10.62 | 170.61 | 37.46 | 218.69 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.54 | 4.06 | 1.27 | 5.89 | 93 |
| Witamina A [μg] | 25% | 376.67 | 15.89 | 77.78 | 28.3 | 121.98 | 33 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0 | 0.29 | 0 | 0.29 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.53 | 5.46 | 0.93 | 6.92 | 116 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.05 | 0.59 | 0.18 | 0.83 | 124 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.03 | 0.3 | 0.1 | 0.43 | 65 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.57 | 7.29 | 1 | 8.87 | 115 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 9.53 | 22.98 | 16.98 | 49.5 | 110 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 843.51 | 0.78 | 1.69 | 761.39 | 22560 |

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 | 674.5 | 640.7 | 607.5 | 1922.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2836.4 | 2692 | 2561.4 | 8089.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 42.3 | 32.8 | 14.2 | 89.4 | 213 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 22.1 | 21.6 | 15.2 | 59 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 13.1 | 2.4 | 7.8 | 23.3 | 1124 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0 | 9.6 | 2.1 | 11.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.3 | 5.2 | 0.7 | 6.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 26.3 | 16.2 | 42.5 | 14 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 79.3 | 82.46 | 104.67 | 266.44 | 101 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 34.93 | 32.86 | 31.22 | 99.03 | 189 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 5.59 | 7.81 | 2.86 | 16.27 | 108 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 18.34 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 27.53 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 54.13 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 878.45 | 906.97 | 729.96 | 2515.38 | 168 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 145.8 | 1046.01 | 155.21 | 1347.03 | 38 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 9.62 | 87.59 | 57.28 | 154.5 | 17 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.31 | 156.29 | 109.64 | 298.25 | 52 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 10.08 | 54.5 | 19.92 | 84.51 | 27 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.48 | 2.36 | 0.83 | 3.68 | 58 |
| Witamina A [μg] | 25% | 376.67 | 54 | 63.54 | 36.13 | 153.68 | 41 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0 | 0.14 | 0.07 | 0.21 | 2 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 1.04 | 3.91 | 0.34 | 5.31 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.03 | 0.17 | 0.07 | 0.28 | 44 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.06 | 0.2 | 0.09 | 0.36 | 55 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.79 | 2.54 | 0.58 | 3.92 | 51 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 32.4 | 28.76 | 0.8 | 61.96 | 138 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.44 | 2.51 | 2.02 | 6.28 | 186 |

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 | 652 | 949.3 | 333.3 | 1934.7 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 2746.3 | 3989.4 | 1393.8 | 8129.6 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 26.5 | 38.4 | 11.4 | 76.3 | 181 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 19.1 | 28.5 | 16.8 | 64.6 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 10.4 | 8.6 | 6.1 | 25.1 | 1210 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.1 | 7.4 | 0.8 | 8.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 0.3 | 1.4 | 0.3 | 2.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 49.8 | 59.8 | 109.7 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 94.46 | 144.21 | 35.59 | 274.28 | 105 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 36.41 | 42.27 | 3.23 | 81.92 | 156 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 2.12 | 19.23 | 3.29 | 24.64 | 164 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | - | - | - | 15.38 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | - | - | - | 33.04 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | - | - | - | 51.58 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 783.93 | 387.34 | 652.04 | 1823.33 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 193.68 | 1232.44 | 222.49 | 1648.61 | 47 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 9.9 | 89.88 | 31.32 | 131.11 | 14 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 35.82 | 275.54 | 82.37 | 393.74 | 68 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 11.16 | 71.68 | 19.33 | 102.18 | 33 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 0.55 | 2.66 | 0.93 | 4.15 | 66 |
| Witamina A [μg] | 25% | 376.67 | 10.35 | 44.29 | 315.44 | 370.09 | 99 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0 | 0.46 | 0.28 | 0.74 | 8 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 0.55 | 1.27 | 0.44 | 2.27 | 37 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.06 | 0.53 | 0.06 | 0.65 | 97 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.03 | 0.35 | 0.13 | 0.52 | 79 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 0.66 | 4.66 | 0.56 | 5.89 | 77 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 6.2 | 25.85 | 3.85 | 35.92 | 80 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.17 | 1.07 | 1.81 | 4.55 | 135 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1921.6 | 1924.9 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 7721 | 8092.7 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.11 | 78.2 | 186 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 74.75 | 63.4 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.08 | 23.8 | 1146 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 11.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.08 | 5.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 89 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 262.6 | 269.27 | 102 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 52.52 | 83.89 | 160 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 15 | 18 | 120 |
| % energii z białka | 10% | 100 | - | 16 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 100 | - | 31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 100 | - | 53 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 38352.23 | 2557 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 1545.41 | 44 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 171.18 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 369.45 | 64 |
| Magnez [mg] | 10% | 307.5 | 104.8 | 34 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.33 | 4.4 | 70 |
| Witamina A [µg] | 25% | 376.67 | 250.93 | 67 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.65 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 6 | 4.65 | 77 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.67 | 0.45 | 68 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.67 | 0.45 | 67 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 7.67 | 6.04 | 79 |
| Witamina C [mg] | 55% | 45 | 50.97 | 113 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 95.88 | 2841 |