

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada lipca 2026 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2026-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Dżem truskawkowy 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.] 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. 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).] 10. Pomidor P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: 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. Wątróbka drobiowa duszona 2016 120.00g składniki: Wątróbka kurczaka 80%, Cebula 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. 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] 7. Leczo RW 140.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, pulpa pomidorowa tres 4 kg apetyt p 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Ogórek P 50.00g 8. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 9. kielbaski grillowe WOY 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa jadalna.]	1. kompot z owoców mieszanych RW 230.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa 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 pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 130.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Margaryna Słynne MR P 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. 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.] 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. 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 urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanina przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. Rzodkiewka P 50.00g 9. golonka królewska P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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 200.00g 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% Piątlica (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ogórek konserwowy ARO 2,4 P 150.00g 5. Kisiel truskawkowy WINIARY 25 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Polędwica miodowa z indyka P 15.00g 7. bigos z białej kapusty RW 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa zwyczajna WOY P 17% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. 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.] 9. serek Łaciąty Mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 10.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g - Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g - Parówki polanki JBB P 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] - Pomidor P 50.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Szab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Szab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] - 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% BARSZCZ BIAŁY - RW 1 210.00g składniki: #barszcz biały wyniary 29% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Kości wędzone 23%, śmietana 18% włoszczowa p 12% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 6%, kiełbasa zwyczajna WOY P 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], kiełbasa biała WOY P 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z majerankiem p 6% [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 6%, chrzan tarty metro chef p 3% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], musztarda stołowa metro chef 5kg p 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, liść laurowy aro p 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, 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] Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 130.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej rzepakowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 5 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 7. Pomidor P 30.00g 8. Mortadela wędzona Krawczyk 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 54,3%, woda, mięso wołowe 4,8%, skrobia, sól, białko SOJOWE, przyprawy (zawiera GORCZYCĘ), błonnik PSZENNY (bezglutenowy), aromaty, dekstroza, stabilizatory E451, E450, E452, syrop glukozowy, białko zwierzęce wieprzowe, substancja zagęszczająca E412, przeciwutleniacz E301, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca E250]	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa gulaszowa 2016 250.00g składniki: Wieprzowina karkówka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 3. Ziemniak młody p 120.00g 4. Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 5. Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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).]

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Masło extra 82% MU! P 5.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Ogórek P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 240.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. zupa krem z kalafiora P 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Kalafior 24%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Cebula 3%, Por 1%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0% 3. Grzanki wielozłazniste 20.00g 4. Ryż brązowy apetyt P 100.00g 5. pieczone podudzie kurczaka RW 90.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (mleko) 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, kurkuma prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, pieprz ziołowy mielony prymat p 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 6. Marchewka z groszkiem. gotowana RW 130.00g składniki: Marchew 78%, groszek konserwowy vernet p 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 450 Stoislaw (mąka pszenna) 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 6.00g 4. Herbata zielona 5.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 7. Sałatka wiosenna 2016 60.00g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Jaja kurze całe (jaja) 27%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%

Dzień: 7 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Pomidor P 50.00g	1. 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% 2. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej RW 160.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kiszonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 5. Rogal maślany 30.00g 6. Ogórek P 40.00g 7. 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.] 8. serek Łaciasty Mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]
Dzień: 8 - Sobota, 2026-07-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 20.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 20.00g 4. Masło extra 82% MU! P 5.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 200.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. Paszтет Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 8. Sałata zielona P 50.00g	1. 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% 2. ryżanka łatwostrawna rw 250.00g 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% 3. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 100.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. chleb ciemny Osuchowski P 20.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 20.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. Sałata makaronowo - warzywna P 50.00g składniki: makaron mini pióra lubella p 27% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Kukurydza konserwowa 16%, Papryka czerwona 16%, szynka konserwowa p 16%, majonez kielecki 13%, Ogórek 11%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek Propona 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.] 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. kielbasa biała WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor P 60.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanina 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. Filet z kurczaka w panierce RW 120.00g 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. 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] 5. Zupa flaczki RW 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, flaki wołowe p 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Dżem z czarnych porzeczek Propona 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.] 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 110.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 6.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Kasza jaglana Janex P 30.00g [składniki: 100% kasza jaglana] 8. Parówki polanki JBB P 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Ogórek P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. GROCHÓWKA RW 300.00g 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%, kielbasa 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 majerankiem 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. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 180.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki lubella p 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 4. Ogórek konserwowy Urbanek P 130.00g 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Półdewica 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. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. 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.] 8. kaszanka WOY P 30.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. pasztetowa WOY P 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 10. czarne WOY P 30.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 11. salceson włoski WOY P 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	687.2	781.5	448.9	1917.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2887.4	3295.8	1886.2	8069.5	100
Białko [g]	10%	42.11	26.8	39.7	13.3	79.9	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26	17.3	15.8	59.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	3.7	7.5	24.4	1176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6	2.6	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.5	0.6	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	334.7	16.3	351	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.42	120.43	65.29	273.16	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.3	44.73	26.28	105.33	200
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.97	7.93	3.88	13.79	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	1500	689.04	199.61	627.71	1516.36	101
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1538.57	296.01	1992.53	57
Wapń [mg]	10%	900	7.82	116.04	23.79	147.67	17
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	421.86	83.92	533.6	92
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	86.1	24.45	119.29	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	12.23	0.91	13.59	214
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	6778.01	17.41	6804.05	1806
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0.15	0.33	4
witamina E [mg]	30%	6	0.45	2.29	0.49	3.25	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.44	0.18	0.68	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	2.38	0.11	2.53	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	11.3	1.22	13.07	170
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	43.1	10.44	58.72	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	0.55	1.74	3.79	112

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	622.4	982.1	333	1937.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2622.4	4125.1	1396.6	8144.3	100
Białko [g]	10%	42.11	27.4	45.3	15.9	88.7	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.1	36	13.9	67.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.1	9.5	4.5	23.1	1115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	13.4	0.6	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.5	18.3	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.26	123.01	37.04	251.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.63	29.09	4.47	74.2	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.25	7.84	2.29	13.4	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.74
Sód [mg]	10%	1500	910.17	122.1	585.05	1617.33	108
Potas [mg]	10%	3500	87.3	808.55	254.53	1150.38	32
Wapń [mg]	10%	900	10.53	90.36	12.67	113.57	12
Fosfor [mg]	10%	580	62.08	271.29	115.99	449.36	78
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	47.27	22.61	78.61	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.3	2.83	0.56	3.71	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	170.35	18.32	191.68	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.76	0.67	1.44	15
witamina E [mg]	30%	6	0.08	2.7	0.66	3.46	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.55	0.06	0.65	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.08	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	5.15	4.33	9.68	127
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	34.82	10.99	47.62	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	0.33	1.62	4.04	119

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	598.9	820.9	508.6	1928.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2522.6	3472	2135.4	8130	100
Białko [g]	10%	42.11	28.2	40.4	18	86.8	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17	10.7	20	47.8	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.9	2	10.4	22.4	1079
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	1	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.9	0.6	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	7.1	14.7	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.63	144.04	65.45	294.13	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.25	54.12	28.2	116.58	222
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.15	6.85	2.87	12.88	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.11
Sód [mg]	10%	1500	375.39	707.61	774.91	1857.91	124
Potas [mg]	10%	3500	137.25	925.14	272.11	1334.51	38
Wapń [mg]	10%	900	16.82	84.94	65.18	166.96	18
Fosfor [mg]	10%	580	26.91	149.59	62.34	238.84	42
Magnez [mg]	10%	307.5	8.27	66.47	17.68	92.43	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.48	0.39	3.46	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	81.32	37.21	126.26	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.52	1.58	3.14	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.18	0.07	0.28	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.19	0.07	0.28	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.22	2.76	1.77	4.76	62
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	46.56	22.32	73.53	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.04	1.96	2.15	4.64	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	675.5	879.6	367.9	1923.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2836.8	3690.4	1543.6	8070.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	43.1	13.8	84.6	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.2	35.9	15.2	76.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.9	8.4	4.4	25.8	1244
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	0	0.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.1	0	0.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.92	98.89	44.87	230.69	88
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.91	46.66	9.41	97	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.2	6.09	2.21	13.51	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.03
Sód [mg]	10%	1500	698.75	3359.6	629.93	4688.29	313
Potas [mg]	10%	3500	157.95	415.39	339.43	912.77	27
Wapń [mg]	10%	900	7.82	54.28	40.81	102.92	12
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	76.03	17.09	120.93	21
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	22.45	16.67	47.85	15
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	0.92	1.65	3.01	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	23.39	9.37	41.39	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	0.45	0.54	0.02	1.03	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.07	0.01	0.14	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.09	0.04	0.17	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	0.8	0.36	1.71	23
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	14.03	5.62	24.83	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	9.33	1.74	11.72	348

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	572	1009.4	322.9	1904.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2411.2	4222.9	1353.5	7987.6	100
Białko [g]	10%	42.11	26	41	16.6	83.7	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.5	50.3	15.2	81.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.4	14.7	7.2	29.4	1418
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	21.1	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.5	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	115.5	0	115.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.18	102.06	29.87	214.12	81
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.51	32.9	1.19	67.61	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.64	8.23	0	8.87	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.35
Sód [mg]	10%	1500	673.56	265.5	799.05	1738.12	116
Potas [mg]	10%	3500	76.14	1808.27	0	1884.41	54
Wapń [mg]	10%	900	2.42	140.33	0	142.76	16
Fosfor [mg]	10%	580	5.67	475.43	0	481.1	83
Magnez [mg]	10%	307.5	2.16	113.07	0	115.23	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.13	5.72	0	5.85	92
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.17	365.28	0	370.45	98
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6	0.25	4.7	0	4.96	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.73	0	0.74	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.53	0	0.54	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.25	13.5	0	13.75	179
Witamina C [mg]	55%	45	3.1	28.6	0	31.71	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.87	0.73	2.21	4.34	129

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	604.4	1006	324	1934.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2538.1	4218	1357.9	8114.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28.5	18.9	16.2	63.6	152
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.4	39.3	15.3	78	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	7.8	8	26.9	1297
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.3	1.9	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	7	0.3	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	4.2	60.8	65.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	71.61	152.69	30.44	254.75	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.06	41.18	1.29	70.53	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.38	17.21	0.17	20.77	139
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.01
Sód [mg]	10%	1500	635.13	327.53	630.05	1592.71	106
Potas [mg]	10%	3500	56.25	1346.11	108.73	1511.1	43
Wapń [mg]	10%	900	6.75	126.2	35.49	168.45	19
Fosfor [mg]	10%	580	10.35	387.67	74.8	472.83	82
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	161.4	7.53	172.54	55
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.09	3.29	0.53	3.91	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	194.11	40.86	237.98	64
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.19	0.32	1.52	15
witamina E [mg]	30%	6	0.05	5.42	0.12	5.6	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.62	0.09	0.73	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.25	0.13	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.08	6.72	0.62	7.43	97
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	45.34	0.91	48.06	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	0.9	1.75	3.98	118

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	820.4	677.6	422.3	1920.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3449.8	2845.6	1775.4	8070.8	100
Białko [g]	10%	42.11	51.1	34	9.5	94.7	225
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.1	24.6	15.4	67.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.9	2.5	9.5	27	1300
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.9	10.6	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.9	5.7	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	26.4	0	307.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.2	83.5	61.71	241.42	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.97	36.28	22.36	100.63	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.4	7.35	0.84	14.6	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	1500	572.19	803.88	530.12	1906.2	127
Potas [mg]	10%	3500	310.71	898.99	47.62	1257.33	36
Wapń [mg]	10%	900	62.21	81.12	6.24	149.58	17
Fosfor [mg]	10%	580	193.69	141.01	8.73	343.44	59
Magnez [mg]	10%	307.5	23.45	47.25	3.06	73.77	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.38	1.86	0.08	4.33	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	15.86	53.97	3.26	73.11	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.14	0	1.43	14
witamina E [mg]	30%	6	1.14	4.28	0.04	5.47	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.15	0.01	0.27	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	0.18	0.01	0.63	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.69	2.16	0.06	2.91	38
Witamina C [mg]	55%	45	9.52	27.22	1.95	38.7	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	2.23	1.47	4.76	141

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	498.9	1143.6	259.6	1902.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2096.3	4813	1089.2	7998.6	100
Białko [g]	10%	42.11	24.4	45.1	10.3	80	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.8	34.6	10.8	64.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.1	9.4	3.2	21.8	1050
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	58.35	166.88	30.98	256.22	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.69	43.73	2.06	72.49	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.21	8.31	1.55	11.08	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	1500	591.44	108.86	65381.38	66081.7	4405
Potas [mg]	10%	3500	60.3	1300.5	61.22	1422.03	41
Wapń [mg]	10%	900	10.8	156.13	4.47	171.41	18
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	305.2	21.33	335.99	59
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	78.29	6.27	88.61	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	3.74	0.23	4.29	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	87.56	9.09	101.52	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.15	4.43	0.21	4.8	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.65	0.02	0.69	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.43	0.02	0.49	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	5.49	0.29	5.88	77
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	52.53	5.45	60.91	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	0.3	181.61	165.2	4895

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	657.4	726	543.7	1927.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2772.7	3051.8	2275.6	8100.1	100
Białko [g]	10%	42.11	33.6	37.3	13.3	84.4	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.1	23.5	26.9	66.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.7	2.8	8	18.6	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	8.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	6	3.4	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.3	55.6	156.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.6	95.88	63.51	255	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.29	39.69	25.63	101.62	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.36	9.34	3.11	14.81	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.09
Sód [mg]	10%	1500	1108.44	320.34	621.69	2050.48	136
Potas [mg]	10%	3500	152.28	1027.33	245.13	1424.75	40
Wapń [mg]	10%	900	4.85	113.22	28.01	146.1	17
Fosfor [mg]	10%	580	44.71	384.41	71.66	500.79	86
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	84.62	17.69	106.64	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	2.49	0.77	3.53	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	81.07	42.57	134	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0.26	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	0.51	4.92	2.96	8.4	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.24	0.05	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.34	0.12	0.49	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.51	12.45	0.62	13.58	177
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	29.69	4.54	40.44	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.07	0.88	1.72	5.12	152

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	601.8	705.2	613.6	1920.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2529.1	2971.2	2573	8073.4	100
Białko [g]	10%	42.11	26.6	36.8	34.4	97.8	232
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.9	13.2	27.7	62.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	2.5	13.1	26.5	1277
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.1	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32.5	0	32.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.85	118.89	56.7	251.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.13	42.99	24.65	95.78	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.81	18.6	0.25	21.67	145
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	1500	690.28	823.98	1030.32	2544.58	170
Potas [mg]	10%	3500	87.3	1081.92	0	1169.22	33
Wapń [mg]	10%	900	10.53	69.03	0	79.56	9
Fosfor [mg]	10%	580	28.71	255.52	0	284.23	49
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	65.17	0	73.9	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.3	1.76	0	2.06	33
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	37.05	0	40.05	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.08	1.19	0	1.28	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.19	0	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.21	0	0.24	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	8.87	0	9.07	119
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	25.04	0	26.84	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	2.28	2.86	6.36	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1921.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8075.9	100
Białko [g]	10%	42.11	84.4	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	67.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.6	1185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	252.23	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	90.18	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.54	97
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1500	8559.37	571
Potas [mg]	10%	3500	1405.9	40
Wapń [mg]	10%	900	138.9	16
Fosfor [mg]	10%	580	376.11	65
Magnez [mg]	10%	307.5	96.89	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.77	75
Witamina A [µg]	25%	376.67	812.05	216
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	7
witamina E [mg]	30%	6	4.14	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.62	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	8.18	107
Witamina C [mg]	55%	45	45.13	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	21.39	634