

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada września 2026 r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-11
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 - Piątek, 2026-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. 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.] 7. 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% 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 9. Pomidor P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 180.00g 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% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami RW 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda (gorczyca) 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana RW 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnie 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Rogal maślany (mleko, jaja, pszenica) 40.00g 5. 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.] 6. Pomidor P 40.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja
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 Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. 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] 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 210.00g 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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 8. Sałata zielona P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ryż biały 1 KG p 150.00g 3. ZUPA KALAFIOROWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% 4. gotowane podudzie kurczaka RW 120.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny mielony 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ (mleko) 9%	1. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Pomidor P 40.00g 6. Polędwica drobiowa WOY P 50.00g [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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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: 3 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kielbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 9. Pomidor P 50.00g	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. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczką p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Karczek pieczony RW 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny mielony 1% 4. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera z rodzynkami RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, Rodzynki 8%, Soja kielki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny mielony 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. 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] 5. Polędwica miodowa z indyka P 15.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 7. Salatka wiosenna 2016 100.00g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Jaja kurze całe (jaja) 27%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g - 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] - Szpinak P 40.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- 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% Zupa Kartoflanka RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 77%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Boczek wędzony Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 1%, Por 1%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0% Spagetti z mięsa wieprzowego RW 150.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, Makaron spaghetti Lubella (mąka pszenna, soja) 26% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki (seler korzeniowy) 9%, Cebula 4%, koncentrat pomid złoty bażant p 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 210.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (pszenica) 9% - Salata zielona z olejem i z pestką dyni RW 150.00g składniki: Salata 65%, Pestki dyni KRESTO P 15%, olej słonecznikowy 5 L 9%, Cytryna 9%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - 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] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g - kaszanka WOY P 50.00g [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).] - Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja
- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 5.00g - Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g - Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 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).] - Salata zielona P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g - Kajzerki (pszenica) 20.00g	- 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% Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki (pszenica) 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 100.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Kasza manna na rosole RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 1% - Jabłko pieczone 2016 120.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Masło extra 82% MU! P 5.00g - 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] 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.] 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.] Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, Natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - Masło extra 82% MU! P 10.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g - Pomidor P 50.00g Płatki owsiane górskie P 30.00g - Parówki z indyka klasyczne Indykpol (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g [składniki: mięso z indyka 45,4%, mięso oddzielone mechanicznie z indyka 26,3%, woda, tłuszcz drobiowy, substancja zagęszczająca: e1422; sól, regulatory kwasowości: mleczan potasu; octany potasu; białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, stabilizatory: e450, e451; przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% Pierogi ruskie 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 24%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Surówka z marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Marchew 58%, Jabłko 19%, Cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Cukier drobny Polski Cukier 3%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Masło extra 82% MU! P 5.00g - Herbata zielona 5.00g Połędwica drobiowa WOY P 20.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Szynka wieprzowa gotowana 20.00g Ryż z jabłkiem RW 120.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g Bułka grahamka Nieznamie P 25.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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.] 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. Pasztet Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Sałata zielona P 40.00g	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 z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, Śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Czosnek 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa 350g prymat p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 3. Ryż biały 1 KG p 130.00g 4. pałka z kurczaka gotowana RW 120.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny mielony 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ (mleko) 9%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Pomidor P 30.00g 5. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 100.00g składniki: Ziemniaki średnie 83%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (mleko) 5%, Rozmaryn 2%, Pieprz czarny mielony 0% 6. kiełbasa szynkowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 7. 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] 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-18

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. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 6. serek wiejski Radomski 25 200.00g 7. makaron zacierka Aro P 35.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Sałata lodowa P 40.00g	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. Ryba po grecku RW 180.00g składniki: Miruna (ryba) 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	1. Herbata minitka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 4. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120.00g składniki: jaja kurze swojeskie p 48%, Sałata zielona P 24%, Cytryna P 16%, Koper ogrodowy P 8%, olej rzepakowy 5l aro p 4% 5. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-19

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. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 5. 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.] 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. golonka królewska P 50.00g 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 10. Masło extra 82% MU! P 10.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, jogurt naturalny 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 4. Pulpety wieprzowe gotowane RW 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki (pszenica) 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny mielony 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, ziola, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. 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.] 6. Makaron zapiekany z białym serem RW 140.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykoria p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 40.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kielbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. sałata karbowana P 40.00g	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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 4. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana RW 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, makaron mini świderki lubella p 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, Natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. 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] 4. 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] 5. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. 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.] 7. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnie 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda (gorczyca) 3%, Pieprz czarny mielony 0% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	676	841.4	411.1	1928.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2837.1	3546.6	1736.7	8120.6	100
Białko [g]	10%	42.11	31.1	26.5	5.1	62.8	149
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.4	19.2	7.5	54.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	2.7	4	20.7	995
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	7.2	0.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1	6	0.2	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	0	0	337.4	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	77.82	145.76	81.71	305.3	117
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.17	40.38	31.98	102.54	195
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.45	10.51	2.31	16.28	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	63.4
Sód [mg]	10%	1500	474.46	1015.71	367.2	1857.37	124
Potas [mg]	10%	3500	328.85	1331.1	142.92	1802.87	51
Wapń [mg]	10%	900	71.57	165.6	8.28	245.46	27
Fosfor [mg]	10%	580	219.52	270.52	32.04	522.09	91
Magnez [mg]	10%	307.5	24.34	97.76	9.72	131.82	43
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.69	4.33	0.46	7.49	118
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.31	86.48	6.9	110.7	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0	0	1.55	16
witamina E [mg]	30%	6	1.27	4.81	0.38	6.47	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.3	0.04	0.46	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.5	0.33	0.03	0.87	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.67	3.57	0.49	4.74	62
Witamina C [mg]	55%	45	10.39	51.89	4.13	66.42	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	2.82	1.02	4.64	137

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	653.6	903.1	360.1	1917	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2744.9	3810.3	1516.4	8071.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	21.6	10.4	59.2	141
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.9	20.2	10.5	55.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	8.7	3.1	23.6	1139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	0.1	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.1	0.2	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	0	5.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.23	161.34	56.98	300.56	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.47	33.44	20.28	89.2	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.21	5.55	2.19	11.96	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	1500	754.39	162.54	664.67	1581.62	105
Potas [mg]	10%	3500	101.7	661.29	145.54	908.53	26
Wapń [mg]	10%	900	15.84	42.82	9.12	67.79	8
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	110.31	32.49	176.74	31
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	37.71	9.9	58.5	19
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	1.19	0.48	2.28	37
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	54.91	7.76	67.55	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0.54	0.77	7
witamina E [mg]	30%	6	0.19	1.05	0.38	1.62	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.05	0.21	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.1	0.03	0.19	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	1.99	0.49	2.73	35
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	19.68	4.65	27.27	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.09	0.45	1.84	3.95	117

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	608.4	976.9	331.8	1917.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2560.6	4105.8	1390.6	8057.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27	48.3	19.1	94.5	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	32.6	15.6	67	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.3	10.5	9.2	29.1	1401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.5	1.2	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.6	0.2	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.9	97.1	185.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.58	127.65	28.68	240.92	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.19	28.56	0.95	66.7	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.43	10.48	0.29	14.21	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.34
Sód [mg]	10%	1500	871.65	197.83	517.92	1587.4	106
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1113.44	158.86	1430.26	42
Wapń [mg]	10%	900	7.82	168	58.75	234.58	27
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	394.9	113.11	569.2	99
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	77.37	13.14	99.25	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	4	0.73	5.17	82
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	56.23	68.1	132.96	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.84	0.42	1.27	12
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.43	0.19	2.09	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.62	0.03	0.71	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.49	0.19	0.72	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	5.96	1.51	8.02	105
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.97	1.53	36.68	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.54	1.43	3.96	118

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	692.7	840.5	377.4	1910.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2907.8	3524.1	1588.9	8020.8	100
Białko [g]	10%	42.11	28.1	32.9	12.9	74.1	176
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.6	28.9	12.2	67.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.5	8.2	4.4	25.1	1210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.5	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.5	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.2	0	56.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.12	124.06	53.94	266.13	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.92	39.98	18.72	100.62	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.28	23.88	0.25	30.41	203
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.15
Sód [mg]	10%	1500	725.25	195.31	655.37	1575.94	105
Potas [mg]	10%	3500	115.65	1492.54	4.04	1612.23	46
Wapń [mg]	10%	900	37.26	74.84	1.29	113.4	12
Fosfor [mg]	10%	580	28.8	300.58	0.7	330.09	57
Magnez [mg]	10%	307.5	24.21	85.9	0.28	110.4	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	3.22	0.01	4.47	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	60.24	1.33	81.92	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0.54	1.08	10
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.04	0	1.6	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.66	0	0.72	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.41	0	0.49	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.31	5.85	0	6.17	80
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	36.14	0.8	49.15	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	0.54	1.82	3.93	117

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	693.9	970.7	249.2	1913.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2917.5	4081.1	1048.5	8047.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28.4	39.8	13	81.3	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	25.7	8.3	58.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	7.6	4.5	23.4	1127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	10.1	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.5	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.33	157.28	30.69	278.31	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.56	31.88	2.96	69.41	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.94	24.55	0.3	26.8	179
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	1500	694.71	226.91	484.45	1406.08	93
Potas [mg]	10%	3500	81.18	1066.72	72.51	1220.42	34
Wapń [mg]	10%	900	13.68	95.63	2.31	111.62	13
Fosfor [mg]	10%	580	23.31	364.53	5.4	393.24	68
Magnez [mg]	10%	307.5	7.47	70.21	2.05	79.73	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.58	0.12	4.22	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	56.77	4.92	66.57	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.02	0.74	0	0.76	7
witamina E [mg]	30%	6	0.26	1.71	0.24	2.22	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.55	0.01	0.6	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.39	0.01	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	4.9	0.24	5.38	70
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	24.42	2.95	30.3	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	0.63	1.34	3.51	104

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	651.8	841.9	431.1	1924.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2737.4	3554.4	1814.2	8106.1	100
Białko [g]	10%	42.11	29.2	27.8	12.4	69.6	165
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.5	14.3	13.6	52.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	2.4	6.5	20.4	982
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	3	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.1	0.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	20	22.2	42.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.74	156.28	65.53	302.56	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.58	43.41	11.2	90.2	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.4	11.74	1.96	18.11	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.86
Sód [mg]	10%	1500	709.29	182.08	555.98	1447.35	96
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1569.45	171.48	1867.84	54
Wapń [mg]	10%	900	4.05	123.55	43.77	171.38	19
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	301.77	127.57	438.8	76
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	88.75	24.17	116.53	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.04	0.88	4.14	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	68.58	27.83	105.04	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.11	0.13	0.24	2
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.73	0.29	3.45	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.31	0.16	0.5	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.34	0.1	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.51	1.82	6.75	89
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	36.71	0	41.88	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.5	1.54	3.61	107

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	720	871.4	353.6	1945	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3027.8	3669.3	1487.3	8184.6	100
Białko [g]	10%	42.11	46.3	17.6	9.3	73.4	174
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23	23.8	11.9	58.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	11.6	7.1	29.9	1439
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	1.1	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	12.3	12.3	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85	150.83	52.77	288.61	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.23	35.7	3.6	77.54	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.57	8.58	1.48	16.65	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.17
Sód [mg]	10%	1500	695.88	315.71	407.49	1419.09	94
Potas [mg]	10%	3500	79.28	626.53	423.01	1128.83	32
Wapń [mg]	10%	900	12.42	79.9	17.96	110.29	12
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	128.48	56.32	210.72	36
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	38.01	20.65	67.03	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	1.75	0.53	2.75	43
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	71.28	37.07	112.26	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.03	0.22	2
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.71	0.38	2.25	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.16	0.07	0.28	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.16	0.05	0.27	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	1.96	1.29	3.45	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	42.77	8.88	54	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.93	0.87	1.13	3.54	105

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	825.8	507.1	587.1	1920.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3476.3	2145.2	2469.1	8090.7	100
Białko [g]	10%	42.11	44.7	30.7	16.5	92	218
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.2	3.8	19.5	49.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15	0.4	8.3	23.7	1142
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	0.5	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.5	0.7	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.5	92.77	88.01	284.29	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	47.05	37.58	30.49	115.13	220
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.68	10.63	3.66	15.98	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	1500	955.44	219	427.53	1601.98	108
Potas [mg]	10%	3500	48.24	1358.88	173.61	1580.73	45
Wapń [mg]	10%	900	8.64	132.93	29.28	170.85	19
Fosfor [mg]	10%	580	7.56	203.03	65.04	275.64	47
Magnez [mg]	10%	307.5	3.24	75.25	18.77	97.27	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.25	3.21	1.17	4.63	74
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	596.44	12.24	612.58	162
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.12	2.28	0.35	2.75	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.27	0.09	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.31	0.07	0.41	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.07	3.31	0.49	3.89	51
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	66.29	7.34	75.98	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	0.6	1.18	4	119

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	605.7	712.9	601.8	1920.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2549.8	2994.1	2534.5	8078.5	100
Białko [g]	10%	42.11	28.8	28.2	24	81.1	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	26.2	18.3	63.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	10.7	10.4	31.5	1519
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.4	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.3	0	60.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.34	94.05	85.6	261.01	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.55	34.95	32.11	103.62	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.01	6.23	0.83	9.07	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	1500	350.01	226.69	386.32	963.03	64
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1294.14	0	1421.04	41
Wapń [mg]	10%	900	4.05	71.3	0	75.35	8
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	274.57	0	284.02	49
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	74.85	0	78.45	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.45	0	3.68	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	43.6	0	52.22	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.42	0.75	0	1.18	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.57	0	0.6	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.34	0	0.36	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	5.37	0	5.79	76
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	24.69	0	29.86	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.97	0.62	1.07	2.4	72

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	734.7	681.8	521.2	1937.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3089.6	2879	2185.6	8154.2	100
Białko [g]	10%	42.11	30	48.6	14.9	93.6	222
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	12	22.7	59.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.4	3.8	7.6	24	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.8	7.8	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.8	3.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.5	50.5	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.11	98.57	65.4	264.1	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	43.83	47.03	26.57	117.44	224
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.26	7.87	2.32	14.47	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	1500	968.4	223.63	383.7	1575.74	106
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1142.46	222.85	1406.71	40
Wapń [mg]	10%	900	5.04	91.72	25.46	122.23	14
Fosfor [mg]	10%	580	57.85	453.15	65.14	576.15	99
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	79.96	16.09	102.89	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.55	0.7	3.54	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	36.92	38.7	75.62	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.23	1.18	11
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.61	2.69	4.35	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.24	0.04	0.32	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.37	0.11	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	17.33	0.56	18.05	235
Witamina C [mg]	55%	45	0	22.15	4.12	26.28	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	0.62	1.06	3.93	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1923.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8093.2	100
Białko [g]	10%	42.11	78.1	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	58.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.1	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	279.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	93.24	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.39	116
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	1501.56	100
Potas [mg]	10%	3500	1437.95	41
Wapń [mg]	10%	900	142.3	16
Fosfor [mg]	10%	580	377.67	65
Magnez [mg]	10%	307.5	94.19	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.24	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	141.74	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	7
witamina E [mg]	30%	6	2.8	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.48	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.5	85
Witamina C [mg]	55%	45	43.78	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.75	111