

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada września 2026 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 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! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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. Paszтет Indykpol P 60.00g [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] 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. ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g 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, czosnek, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 3. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200.00g składniki: mięso gulaszowe z indyka 48%, makaron rurki (penne) durum knorr (jaja, mąka pszenna) 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], szpinak mrożony 24%, śmietana do deserów 36% piątnica (mleko) 2%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, czosnek, pieprz czarny mielony 4. Salatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)]	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 50.00g 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 bukowicka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 7. Ziemniaki pieczone z boczkiem RW 100.00g składniki: ziemniaki średnie 63%, boczek extra p 32% [składniki: boczek wędzony 85%, woda, sól, skrobia modyfikowana, stabilizatory (e451, e450, e452, e262), substancja zagęszczająca (e407, e415), białko sojowe, wzmacniacz smaku (e621, e635), glukoza, maltodekstryna, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz (e316), białko wieprzowe, substancja konserwująca (e250).], masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, rozmaryn 1%, pieprz czarny mielony 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Sałata zielona P 50.00g 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 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. Bułka grahamka Nieznamie 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. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 300.00g składniki: pieczarka uprawna świeża 32%, marchew 13%, makaron świderki lubella p 13%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, kości karkowe 5%, porcja rosołowa z kurczaka 5%, szyja z indyka 5%, skrzydło indyka 5%, cebula 3%, por 3%, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki] 3. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: wieprzowina łopatką 83%, jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta (pszenica) 5%, mąka gryczana bezglutenowa amarello 3% [składniki: mąka gryczana], cebula 3% 4. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. Buraki z jabłkami OW 150.00g składniki: burak 77%, cytryna 14%, jabłko 8%, cukier 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Margaryna Słynne MR P 5.00g [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 estyfikowane 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. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. 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.] 7. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 120.00g 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 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.]

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 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 40.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. golonka królewska P 50.00g 9. Rzodkiewka P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. zupa meksykańska p 300.00g składniki: ziemniaki średnie 43%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, fasola czerwona konserwowa dawtona 14%, kukurydza konserwowa 10%, marchew 7%, pietruszka korzeń 4%, seler korzeniowy 4%, por 1% 3. Kluski leniwe RW 150.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojejskie p 1% 4. Masło extra 82% MU! P 20.00g 5. 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. 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.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 100.00g składniki: kaszanka krawczyk p 75% [składniki: składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca e250, osłonka jadalna – jelito wieprzowe], cebula 18%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, majeranek suszony 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: płatki żytnie] 8. Parówki kajtusie WOY 25 40.00g [składniki: składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331, regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Papryka czerwona P 40.00g	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. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 280.00g składniki: pieczarka uprawna świeża 32%, marchew 13%, makaron świderki lubella p 13%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, kości karkowe 5%, porcja rosołowa z kurczaka 5%, szyja z indyka 5%, skrzydło indyka 5%, cebula 3%, por 3%, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki] 3. Filet z kurczaka w panierce RW 100.00g składniki: filet z piersi kurczaka p 52%, olej rzepakowy uniwersalny 15%, jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta (pszenica) 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], pieprz czarny mielony 1% 4. Ryż biały 1 KG p 100.00g 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 120.00g składniki: kapusta czerwona 59%, pieprz ziołowy 17%, jabłko 12%, marchew 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Margaryna Słynne MR P 5.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 71%, cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik pszenny (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator e451, substancja zagęszczająca e407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku e621, e627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka mleka, laktoza, dekstroza, przeciwutleniacz e301, substancja konserwująca e250] 7. Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: twaróg ziarnisty śmietanka sól], pomidor 29%, natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-25

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. Pomidor P 50.00g 9. 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%	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 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 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 rosołowa z kurczaka 4%, szyja z indyka 4%, skrzydło indyka 4%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 4. Ryba w panierce z bułki tartej RW 150.00g składniki: miruna (ryba) 88%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, jaja kurze całe (jaja) 4% 5. Surówka z kapusty kiszonej RW 150.00g składniki: kapusta kwaszona 50%, marchew 17%, jabłko 17%, cebula 7%, pieprz ziółowy 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) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g 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 [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. Ser żółty plastry 25 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Masło extra 82% MU! P 8.00g 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: mleko uht 1.5% mu! 76%, jaja kurze m 9%, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 8%, śmietana 1l 18% 25 8% 7. Paszтет Indykpol P 60.00g [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 sелera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: e621, przeciwutleniacz: e316, regulator kwasowości: e262, substancje konserwujące: e202, e214] 8. Pomidor P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA Z CUKINIĄ RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, cukinia 26%, marchew 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, kości karkowe 3%, porcja rosółowa z kurczaka 3%, szyja z indyka 3%, skrzydło indyka 3%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 4. Grzanki pszenne 20.00g 5. Wątróbka z indyka P 150.00g 6. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: kapusta biała 76%, marchew 10%, jabłko 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Herbata zielona 5.00g 5. Półedwica 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. SALAТKA GYROS RW 120.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, kukurydza konserwowa 18%, papryka czerwona 13%, kapusta pekińska 7%, pomidor 7%, ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)], 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% 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.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-27

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 5.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g - Ogórek P 30.00g - kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]	- 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% 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 kaczki p 10%, seler korzeniowy 7%, wołowina antrykot p 7%, kurczak świeży p 7%, porcja rosółowa z kurczaka 7%, szyja z indyka 7%, skrzydło indyka 7%, marchew 3%, cebula 2%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], ziele angielskie całe Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 71%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta (pszenica) 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, pieprz czarny mielony - ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 130.00g 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%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 46%, cukier 31%, herbata miętowa 23% - Masło extra 82% MU! P 5.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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.] 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.] - Skrzydło z kurczaka pieczone RW 90.00g składniki: skrzydło kurczaka 90%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, czosnek 1%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony
I śniadanie	obiad	kolacja
- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - 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 Zacierka Rędzińska Goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] - Papryka czerwona P 50.00g Parówki tęczowe JBB 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka sojowego, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	- kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: ziemniaki średnie 39%, żurek zakwas (pszenica) 27%, marchew 15%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, por 2%, czosnek 1%, majeranek suszony, pieprz czarny mielony Spagetti z mięsa wieprzowego RW 180.00g 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, majeranek suszony Salatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)] KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: maliny mrożone 91%, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica) 9%	chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% MU! P 10.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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.] szynka konserwowa WOY P 15.00g - kiełbasa biała WOY P 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Pomidor P 50.00g Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-29

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. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 7. 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.] 8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 9. szynka konserwowa WOY P 60.00g 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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: ziemniaki średnie 48%, skrzydło indyka 11%, marchew 11%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5%, por 5%, koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 4. indyk w warzywach RW 180.00g składniki: mięso gulaszowe z indyka 57%, marchew p 14%, cebula p 9%, natka pietruszki świeża 9% [składniki: liście pietruszki], pietruszka korzeń p 6%, seler korzeń p 6% 5. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 49%, ananas plastry w syropie 24%, kukurydza konserwowa 24%, jogurt naturalny 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. szynka z pieca WOY 20.00g [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. 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.] 6. bigos tradycyjny rw 150.00g składniki: cebula 36%, kapusta kiszona p 29%, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 7%, topatka wieprzowa woy p 7%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa zwyczajna woy p 5% [składniki: składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).], majeranek suszony 4%, pieprz czarny mielony 4% 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 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. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Kiełbaski z serem JBB P 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 9. Papryka czerwona P 40.00g	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. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 3. GROCHÓWKA RW 280.00g składniki: ziemniaki średnie 39%, marchew 12%, kości karkowe 10%, groch połówki 400 g p 10%, seler korzeniowy 8%, pietruszka korzeń 8%, kości wieprzowe s 4%, kiełbasa biała woy p 4% [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z 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, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 4. gulasz wieprzowy RW 130.00g 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 5. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 100.00g 6. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 110.00g składniki: kapusta kwaszona 51%, burak 20%, jabłko 17%, cebula 7%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cukier 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, substancja zagęszczająca e407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, 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. Herbata miętowa P 5.00g 7. Ryż z jabłkiem RW 100.00g składniki: jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, ryż biały 18%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	746.1	635.2	537.4	1918.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3141.7	2684.9	2255.9	8082.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	37.6	16.4	84.3	201
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.5	9.6	21.3	53.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	1.9	10.8	24	1154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.4	0.5	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.8	0.6	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	106.98	102.21	71.58	280.77	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.38	44.87	2.63	83.89	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.7	5.76	3.21	11.68	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.08
Sód [mg]	10%	1500	923.4	619.26	1024.25	2566.91	171
Potas [mg]	10%	3500	178.65	789.05	335.01	1302.71	38
Wapń [mg]	10%	900	10.35	78.46	12.89	101.7	11
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	127.21	83.23	250.5	43
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	58.85	26.76	97.76	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	2.26	0.94	3.79	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	53.99	6.63	69.25	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	6	0.47	1.42	0.24	2.14	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.16	0.1	0.33	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.17	0.06	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	2.32	1.19	4.14	54
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	30.55	3.98	39.7	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	1.72	2.84	6.41	190

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	700	747	479.8	1927	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2945.6	3141.1	2010.2	8097	100
Białko [g]	10%	42.11	25.8	35.7	11.1	72.8	173
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	23.3	21.7	66.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.1	7	3.3	20.5	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.2	9.4	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	1.9	3.9	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.8	60.6	140.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.63	103.17	61.91	267.72	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.95	42.12	27.75	103.84	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.04	9.45	3.96	18.46	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.29
Sód [mg]	10%	1500	816.03	198.01	583.14	1597.19	106
Potas [mg]	10%	3500	152.91	1239.11	301.09	1693.12	48
Wapń [mg]	10%	900	21.06	118.82	35.18	175.06	19
Fosfor [mg]	10%	580	79.38	382.65	96.99	559.03	97
Magnez [mg]	10%	307.5	26.73	77.08	24.62	128.43	42
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.15	4.72	1.07	6.94	110
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	62.92	47.31	115.11	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.32	0.62	2.94	29
witamina E [mg]	30%	6	0.36	1.07	3.26	4.7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.52	0.07	0.7	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.84	0.15	1.06	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.26	7.82	0.79	9.88	128
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	28.86	5.47	37.25	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.26	0.55	1.61	3.99	118

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	600.6	744.2	574.1	1919	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2531.3	3129.7	2405.9	8067	100
Białko [g]	10%	42.11	28	42.2	20.9	91.3	217
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.4	21.7	26.9	64.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	13.7	10.3	32.9	1584
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.2	3	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.5	1.7	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.7	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.06	101.09	62.33	252.49	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.98	41.32	3	78.31	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.74	12.59	0.78	17.12	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	1500	412.68	388.04	66035.14	66835.87	4456
Potas [mg]	10%	3500	147.6	1206.45	50.92	1404.98	39
Wapń [mg]	10%	900	18.09	73.78	8.37	100.24	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.03	260.45	23.05	316.54	55
Magnez [mg]	10%	307.5	9.99	74.29	6.42	90.7	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	1.96	0.37	2.98	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	43.9	0.81	52.43	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.02	1.12	2.19	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.22	0.03	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.22	0.02	0.26	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	8.23	0.25	8.74	113
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	26.34	0.48	31.46	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.14	1.07	183.43	167.08	4951

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	687	969.9	268.5	1925.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2889.5	4081.8	1130.4	8101.8	100
Białko [g]	10%	42.11	44.7	30	14.9	89.7	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.8	28.5	8.5	58.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	2.9	3.5	17.7	854
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	6.2	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.8	0	50.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.69	152.77	33.18	266.66	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.53	27.2	4.27	68.01	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.85	9.13	0.37	15.36	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.85
Sód [mg]	10%	1500	587.37	162.71	663.01	1413.09	94
Potas [mg]	10%	3500	122.85	821.25	76.55	1020.65	29
Wapń [mg]	10%	900	8.46	96.23	3.61	108.3	12
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	274.42	6.1	310.05	53
Magnez [mg]	10%	307.5	9.09	46.67	2.34	58.11	19
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	2.53	0.14	3.11	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	185.65	6.26	235.12	62
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.8	0.33	2.14	21
witamina E [mg]	30%	6	0.84	5.34	0.24	6.43	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.16	0.01	0.21	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.64	0.01	0.71	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.65	5.24	0.24	6.14	80
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	33.99	3.76	63.67	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	0.45	1.84	3.53	105

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	706.3	692.7	525.8	1924.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2970.1	2909.4	2214.4	8094.1	100
Białko [g]	10%	42.11	31.9	34.3	21.1	87.4	208
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.1	24.3	16.1	65.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	2.6	10	26.5	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	10.2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.7	5.5	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	26.3	0	307.4	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.5	88.02	74.07	250.6	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.78	37.05	23.94	95.78	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.06	8.11	0.24	9.43	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.52
Sód [mg]	10%	1500	519.12	907.53	426.9	1853.55	124
Potas [mg]	10%	3500	269.31	1018.73	0	1288.05	37
Wapń [mg]	10%	900	57.17	86.68	110.7	254.56	28
Fosfor [mg]	10%	580	169.21	160.04	0	329.25	57
Magnez [mg]	10%	307.5	16.61	53.94	0	70.55	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.1	2.04	0	4.14	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	15.86	57.42	0	73.29	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.14	0	1.43	14
witamina E [mg]	30%	6	1.1	4.22	0	5.32	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.17	0	0.25	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.41	0.2	0	0.62	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.54	0	3.08	40
Witamina C [mg]	55%	45	9.52	29.44	0	38.96	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.44	2.52	1.18	4.63	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	726.7	714.1	482	1922.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3056.8	3005.1	2031.5	8093.6	100
Białko [g]	10%	42.11	32.3	42.6	20.8	95.8	228
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25	20.5	12.9	58.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	4.6	5.5	22.4	1081
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.3	1.9	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.8	0.7	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	519.2	28.9	548.2	183
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.67	94.06	71.37	259.12	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.06	34.86	25.21	101.14	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.34	8.78	1.69	11.83	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	1500	864.62	309.87	751.88	1926.39	129
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1563.9	308.09	1998.9	58
Wapń [mg]	10%	900	4.05	138.87	10.47	153.4	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	608.54	141.85	759.84	131
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	99.08	23.31	126	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	14.74	0.54	15.51	246
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	109.68	20.95	139.26	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.31	0.07	0.38	4
witamina E [mg]	30%	6	0.42	3.63	0.78	4.85	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.67	0.12	0.82	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	3.63	0.11	3.77	564
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	15.81	5.64	21.88	286
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	63.96	12.57	81.7	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0.86	2.08	4.81	143

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	582.2	946.2	411.5	1940	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2452.2	3985.2	1721.7	8159.1	100
Białko [g]	10%	42.11	24.6	45.2	22.9	92.8	221
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.7	25	21.9	63.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.4	5.7	6.2	20.4	983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.9	8	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.4	3.2	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	56.1	82.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.39	140.09	30.51	255	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.93	40.82	2.33	77.08	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.45	10.34	0.07	12.88	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	1500	879.74	201.09	562.72	1643.57	110
Potas [mg]	10%	3500	64.8	655.52	120.02	840.35	24
Wapń [mg]	10%	900	7.82	75.38	11.42	94.64	10
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	182.18	103.16	343.29	59
Magnez [mg]	10%	307.5	7.29	42.54	13.53	63.37	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	2.06	1.04	3.37	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	1.79	40.17	27.82	69.8	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.43	0.64	6
witamina E [mg]	30%	6	0.06	2.83	1.7	4.61	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.12	0.03	0.18	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.19	0.06	0.27	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.16	2.58	4.06	6.81	89
Witamina C [mg]	55%	45	1.07	20.34	0.66	22.08	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0.55	1.56	4.1	122

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	644	770.9	503.9	1918.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2709.8	3236.1	2114	8060	100
Białko [g]	10%	42.11	20	29.6	22.7	72.3	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.3	22.9	21	65.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	7.5	9.4	27.3	1316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.2	0.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.6	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.5	0	67.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.9	123.42	57.06	274.38	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.57	51.3	3.28	94.15	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.75	23.75	2.52	28.04	187
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	1500	759.36	1056.18	66008.61	67824.16	4522
Potas [mg]	10%	3500	114.75	1057.66	199.62	1372.03	39
Wapń [mg]	10%	900	5.85	58.33	13.41	77.59	8
Fosfor [mg]	10%	580	13.95	268.66	54.72	337.33	57
Magnez [mg]	10%	307.5	4.95	62.6	15.57	83.12	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	2.41	0.81	3.49	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	36.73	8.62	99.36	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.03	0.68	7
witamina E [mg]	30%	6	1.01	0.95	0.64	2.6	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.65	0.08	0.74	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.36	0.05	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	4.98	0.79	6.46	84
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	22.04	5.17	59.61	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.1	2.93	183.35	169.56	5024

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	677.1	671.6	567.9	1916.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2853.8	2835.9	2380.2	8070.1	100
Białko [g]	10%	42.11	36.1	38.2	19.2	93.6	223
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.6	10.5	25.9	54.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	3.9	9.2	21.9	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.6	5.7	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	2.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.1	7	36.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.52	111.29	65.48	272.31	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.59	38.33	4.15	83.08	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.09	10.84	2.46	17.4	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	1500	260313.84	264.64	914.13	261492.61	17433
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1367.06	201.2	1695.17	49
Wapń [mg]	10%	900	4.05	133.41	31.31	168.78	18
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	273.75	50.45	333.65	58
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	87.12	13.7	104.42	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.97	0.84	4.04	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	527.11	7.71	543.46	144
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.16	0.1	0.26	3
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.13	1.78	3.34	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.29	0.1	0.41	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.27	0.07	0.37	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.29	0.63	5.35	70
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	39.74	4.63	49.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.09	0.73	2.53	653.73	19371

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	555.9	1041.3	333.4	1930.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2337.2	4373.3	1403.2	8113.7	100
Białko [g]	10%	42.11	26.9	43.7	8.8	79.5	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.1	35.3	10.9	64.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	10.3	6.3	25.8	1244
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.9	1	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.8	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72	10.8	82.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	73.87	145.08	50.03	268.99	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.49	35.21	9.11	73.82	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.41	16.16	0.37	21.95	147
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	1500	683.64	398.37	424.13	1506.15	101
Potas [mg]	10%	3500	122.85	1201.26	52.3	1376.41	39
Wapń [mg]	10%	900	8.46	80.56	31.08	120.1	13
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	279.27	42.44	351.24	60
Magnez [mg]	10%	307.5	9.09	67.49	5.11	81.69	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	2.99	0.15	3.58	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	44.12	23.19	110.52	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.02	0.72	7
witamina E [mg]	30%	6	0.84	1.65	0.08	2.58	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.68	0.01	0.73	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.4	0.03	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.65	5.13	0.13	5.93	78
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	26.47	0	52.39	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.89	1.1	1.17	3.76	112

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1924.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8093.9	100
Białko [g]	10%	42.11	86	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24	1154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	264.8	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	85.91	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.41	109
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	40865.95	2725
Potas [mg]	10%	3500	1399.24	40
Wapń [mg]	10%	900	135.44	15
Fosfor [mg]	10%	580	389.07	67
Magnez [mg]	10%	307.5	90.42	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.1	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	150.76	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.93	9
witamina E [mg]	30%	6	3.88	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.83	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.84	102
Witamina C [mg]	55%	45	47.64	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	102.16	3027