

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada października 2026 r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-01
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 - Czwartek, 2026-10-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Herbatka 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 40.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Pomidor P 50.00g 8. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50.00g [składniki: składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe ; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331;regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 10. 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. POMIDOROWA z makaronem świderki RW 300.00g składniki: makaron świderki lubella p 34%, pietruszka korzeń 10%, pulpa pomidorowa 9%, szyja z indyka 7%, wołowina antrykot p 7%, seler korzeniowy 7%, skrzydło indyka 7%, kurczak świeży p 7%, porcja rosołowa z kurczaka 7%, marchew 3%, cebula 2%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], ziele angielskie całe 3. Bitki z karówki rw 110.00g składniki: karkówka wieprzowa p 87%, sól biała 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: sałata lodowa p 55%, jogurt naturalny 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], cytryna 14%, koper ogrodowy 4%	1. Herbatka 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. 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.] 5. szynka bukowecka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Leczo wegetariańskie RW 140.00g składniki: cukinia 33%, marchew 22%, pulpa pomidorowa tres 4 kg apetyt p 22%, papryka czerwona 11%, cebula 11%, oregano aro p [składniki: oregano], bazylia metro chef [składniki: bazylia suszona], pieprz czarny mielony

Dzień: 2 - Piątek, 2026-10-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 6. serek wiejski Radomski 25 200.00g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Sałata zielona 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. 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%, szysza z indyka 4%, skrzydło indyka 4%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Ryba z pieca z warzywami RW 150.00g składniki: miruna (ryba) 59%, marchew 16%, seler korzeniowy 8%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, pietruszka korzeń 5%, natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 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. Margaryna Słynne MR P 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 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. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120.00g składniki: jaja kurze swojejskie p 48%, sałata zielona p 24%, cytryna p 16%, koper ogrodowy p 8%, olej rzepakowy 5l aro p 4% 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. 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.] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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% 6. golonka królewska P 50.00g 7. Pomidor P 50.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier 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. Kremowa zupa z cukini 2016 300.00g składniki: cukinia 42%, ziemniaki średnie 42%, ser żółty gouda s (mleko) 8%, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 4%, masło ekstra (mleko) 3%, zioła prowansalskie 1% 3. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 4. Grzanki pszenne 20.00g 5. 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% 6. 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	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. 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.] 5. szynka konserwowa WOY P 15.00g 6. Sałotka warzywna łatwostrawna z olejem RW 130.00g 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 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 7. kielbasa biała WOY P 50.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 9. Szpinak P 40.00g	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. 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 3. Karczek duszony w warzywach RW (NZOZ PROMIEŃ 3 dekada lipca 2024 r. dieta podstawowa) 120.00g składniki: wieprzowina karkówka 50%, marchew 15%, cebula 12%, pietruszka korzeń 10%, seler korzeniowy 10%, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 3%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 4. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Margaryna Słynne MR P 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 71%, cukier 29% 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 drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Salatka wiosenna 2016 100.00g składniki: sałata lodowa p 23%, ser żółty gouda warmia (mleko) 17%, pomidor p 17%, jaja kurze całe (jaja) 15%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, polędwica drobiowa woy p 12% [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.], szczypiorek 1% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-10-05

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 truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Parówki polanki JBB P 60.00g [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] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	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. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 200.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki lubella p 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], cebula 15%, mięso udziec z indyka bk/bs 7%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 3. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, bukiet warzyw hortino p 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], marchew 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, kości karkowe 3%, porcja rosółowa z kurczaka 3%, szyja z indyka 3%, skrzydło indyka 3%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 4. Salata 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	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. 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] 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. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 8. 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.] 9. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 130.00g składniki: ziemniaki średnie 83%, mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, masło ekstra (mleko) 5%, rozmaryn 2%, pieprz czarny mielony

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 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. 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 10.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. Pomidor P 50.00g 9. Kiełbasa śląska P 80.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier 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. 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% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g 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. 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	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata zielona 5.00g 3. 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.] 4. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 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. Makaron zapiekany z białym serem RW 150.00g 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Masło extra 82% MU! P 10.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-07

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 5.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 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 seler, 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. 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 drobnny polski cukier 3% 2. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: maliny mrożone 91%, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica) 9% 3. Pierogi z mięsem 2016 150.00g składniki: wołowina pieczeń 51%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 26%, masło ekstra (mleko) 8%, jaja kurze całe (jaja) 7%, cebula 5%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, pieprz czarny mielony 4. ZUPA SZPINAKOWA RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 51%, marchew 14%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, kości karkowe 4%, porcja rosołowa z kurczaka 4%, szyja z indyka 4%, skrzydło indyka 4%, cebula 2%, czosnek, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony, szpinak hortino p [składniki: szpinak] 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: burak 75%, cytryna 13%, jabłko 7%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cukier 1%	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 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. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI RW 120.00g składniki: mieszanka warzywna "7" hortino p 48% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], pieczarka uprawna świeża 13%, cebula 13%, pulpa pom metro chef 4050 p 13%, makaron świderki lubella p 11%, ser żółty plastry 25 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], masło extra 82% mu! p 1% 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 9. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-10-08

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 200.00g 6. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)] 7. Kiełbasa parówki WOY P 60.00g [składniki: składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331; regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250. w osłonce niejadalnej.] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	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 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, czosnek 3. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 4. Salata zielona z sosem vinegret RW 130.00g 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 5. Kotlety z białej kapusty RW 90.00g składniki: kapusta biała 51%, olej rzepakowy uniwersalny 15%, cebula 13%, bułka tarta (pszenica) 7%, jaja kurze całe (jaja) 6%, masło ekstra (mleko) 5%, bułka tarta (pszenica) 2%, pieprz czarny mielony 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbatka minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 130.00g składniki: ziemniaki średnie 52%, boczek z majerankiem p 16% [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.], burak 15%, cebula 10%, marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p, majeranek suszony otarty matex, kminek mielony prymat 25 9. 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.]

Dzień: 9 - Piątek, 2026-10-09

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. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: płatki żytnie] 8. 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% 9. Pomidor P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. Barszcz ukraiński 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% 3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 120.00g 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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. sałata lodowa z oliwą i sokiem z cytryny 150.00g składniki: sałata lodowa p 81%, olej słonecznikowy 5 l 10%, cytryna 6%, koper ogrodowy 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Rogal maślany (mleko, jaja, pszenica) 30.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek ARO 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja żelująca (pektyny), przeciwutleniacz (pirosiarczyn sodu)] 6. Serek wiejski Włoszczowa P 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]

Dzień: 10 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 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 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 40.00g 6. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331, regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250, oślonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. pomidor koktajlowy 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. 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% 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, marchew 15%, pietruszka korzeń 6%, cebula 4% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 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. 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] 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. Herbata miętowa P 5.00g 6. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 100.00g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 27%, pietruszka korzeń 11%, cebula 5%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, koper ogrodowy 1%, kminek mielony, pieprz czarny mielony 7. chleb razowy Nieznamier P 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	660.1	1017.7	246.5	1924.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2774	4279.6	1037.9	8091.7	100
Białko [g]	10%	42.11	25.7	48.3	6.6	80.7	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	34.4	6.4	65	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	10.3	3.2	24.7	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.7	0.1	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.2	0.3	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.5	0	82.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.33	131.38	42.19	259.9	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.66	36.97	5.3	77.94	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.98	5.52	3.4	11.92	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	1500	655.29	2153.03	411.31	3219.63	215
Potas [mg]	10%	3500	168.3	754.94	275.78	1199.02	35
Wapń [mg]	10%	900	9.09	88.52	26.53	124.15	14
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	283.62	52.91	370.46	64
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	63.53	23.06	97.03	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.36	0.74	4.62	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	50.61	21.24	80.48	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.8	0	0.8	8
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.93	0.51	2.9	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.55	0.07	0.69	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.38	0.06	0.48	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	5.08	0.66	6.33	83
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	26.66	12.74	44.58	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.82	5.98	1.14	8.04	238

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	775.4	694.3	455.7	1925.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3261.7	2927.1	1913.8	8102.6	100
Białko [g]	10%	42.11	40.2	32.7	8.8	81.7	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25	16.1	17.2	58.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.4	3.4	4.7	22.6	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	4.8	0.1	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.7	0.3	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.57	108.28	67.77	275.64	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	45.02	37	30.64	112.66	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.76	7.41	2.91	15.1	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	1500	934.92	152.94	255.12	1342.98	89
Potas [mg]	10%	3500	89.64	966.96	134.57	1191.17	35
Wapń [mg]	10%	900	13.68	67.83	24.54	106.06	13
Fosfor [mg]	10%	580	32.04	160.19	38.58	230.82	41
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	55.37	12.12	77.57	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.54	1.73	0.81	3.08	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	47.47	13.1	64.47	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.67	0.73	8
witamina E [mg]	30%	6	0.16	2.4	0.17	2.74	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.17	0.06	0.28	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.15	0.05	0.25	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.22	2.89	0.24	3.35	44
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	26.25	7.86	36.45	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.59	0.42	0.7	3.35	99

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	633.7	863.9	428.9	1926.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2665.4	3624	1792.8	8082.3	100
Białko [g]	10%	42.11	30.4	32.1	11.4	74	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.8	36	22.9	79.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	16.4	4.3	31.1	1498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.9	10.1	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.7	4	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.7	65.7	148.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.8	105.7	45.45	233.96	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.95	35.18	4.6	76.73	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.62	5.79	2.69	12.12	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.61
Sód [mg]	10%	1500	467.32	437.99	65337.88	66243.2	4416
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1235.96	289.7	1693.97	48
Wapń [mg]	10%	900	9.09	84.75	33.11	126.95	14
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	271.35	84.69	389.97	68
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	83.5	20.91	114.85	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.09	0.91	4.51	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	135.22	50.31	194.16	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.61	0.31	0.92	9
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.06	3.5	5.03	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.63	0.05	0.74	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.4	0.14	0.58	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.55	0.73	5.86	77
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	31.63	5.36	42.17	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	1.21	181.49	165.6	4907

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	619.2	887.3	413.9	1920.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2601.9	3736.2	1738.7	8076.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	40.8	14.7	83.2	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.4	23.4	16.2	62.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	7.3	6.8	25.9	1250
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8	0.6	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.6	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.3	48.1	109.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	78.45	134.05	52.61	265.11	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.85	39.04	25	94.9	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.59	11.63	0.89	16.12	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.57
Sód [mg]	10%	1500	877.05	189.21	548.39	1614.66	108
Potas [mg]	10%	3500	115.65	923.01	122.55	1161.21	33
Wapń [mg]	10%	900	37.26	98.66	37.13	173.06	19
Fosfor [mg]	10%	580	62.17	281.01	51.58	394.77	68
Magnez [mg]	10%	307.5	24.21	56.47	7.49	88.17	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.22	2.87	0.55	4.65	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	43.63	7.08	71.05	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.9	1.48	15
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.43	0.31	2.31	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.4	0.03	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.33	0.11	0.53	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.31	4.74	0.22	5.28	69
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	22.41	4.24	38.86	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	0.52	1.52	4.03	120

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	742.9	627.8	529.5	1900.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3119.9	2651.3	2230.5	8001.8	100
Białko [g]	10%	42.11	29	41.2	9.1	79.4	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29	10	15	54.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14	1.5	8.8	24.4	1175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.6	1.4	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.5	15.9	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.32	97.37	90.33	280.04	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.09	37.13	44.59	122.81	234
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.26	8.55	2.02	12.85	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	1500	776.61	232.26	354.27	1363.15	91
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1217.89	447.53	1792.32	52
Wapń [mg]	10%	900	4.05	84.44	19.09	107.59	11
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	348.93	65.25	423.63	73
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	80.68	23.79	108.08	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.53	0.5	3.26	52
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	52.86	40.34	101.83	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.83	0.16	2.42	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.24	0.07	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.33	0.06	0.41	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	12.4	1.34	14.18	186
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.87	6.84	41.88	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.15	0.64	0.98	3.4	101

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	730.4	509.6	676.4	1916.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3067.1	2150	2849.9	8067.1	100
Białko [g]	10%	42.11	36	18	25.7	79.7	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.7	8.4	19.9	56.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13	1.3	11.3	25.8	1241
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.6	1.9	1.2	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	1.3	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.7	0	6.8	48.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.63	95.57	98.68	280.89	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.64	40.47	38.6	120.72	230
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.95	10.59	0.4	15.96	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	1500	1028.16	131.43	440.18	1599.78	107
Potas [mg]	10%	3500	359.46	1232.9	43.06	1635.43	46
Wapń [mg]	10%	900	9.09	120.05	0.81	129.95	14
Fosfor [mg]	10%	580	145.53	180.16	25.24	350.94	60
Magnez [mg]	10%	307.5	20.16	69.01	2.56	91.73	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.37	2.47	0.13	3.98	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	604.29	0	612.92	162
Witamina D [µg]	10%	10	0.43	0.24	0.07	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6	0.55	2.34	0.02	2.92	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.38	0.23	0.07	0.68	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.17	0.22	0.02	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	4.13	2.73	0.58	7.45	98
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	56.58	0	61.76	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	0.36	1.22	3.99	119

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	623.4	817.8	480	1921.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2624.3	3434.6	2027.8	8086.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.9	35.5	13.2	74.7	178
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19	24.4	9.2	52.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	8.9	4.5	22	1062
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.5	0.3	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.1	0.3	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	110.7	0	110.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.56	124.5	86.97	300.05	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.52	50.01	27.83	115.37	219
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.83	21.01	1.88	25.73	172
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.12
Sód [mg]	10%	1500	694.08	237.22	675.11	1606.41	107
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1670.98	90.17	1919.1	56
Wapń [mg]	10%	900	7.82	119.86	24.15	151.85	17
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	361.97	45.79	435.57	75
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	95.85	8.05	112.64	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	5.69	0.5	6.64	105
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	166.47	2.12	177.22	47
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.29	0.87	9
witamina E [mg]	30%	6	0.45	2.67	0.19	3.33	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.28	0.03	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.41	0.09	0.54	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	7.22	0.87	8.63	112
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	35.69	1.27	42.14	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	0.65	1.87	4.01	119

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	733.7	624.9	549.5	1908.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3081	2627.4	2311.6	8020.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28.4	12.9	22.2	63.7	152
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.5	19.1	17.9	66.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.3	3.7	8.1	26.3	1266
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.3	1.6	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.3	1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28.7	0	28.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.84	104.73	76.46	270.03	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.68	33.79	27.23	100.7	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.96	9.09	3.4	13.46	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	1500	711.45	216.23	65594.48	66522.16	4434
Potas [mg]	10%	3500	0	1407.51	400.22	1807.73	51
Wapń [mg]	10%	900	0	105.04	19.47	124.52	14
Fosfor [mg]	10%	580	0	215.2	64.74	279.95	48
Magnez [mg]	10%	307.5	0	80.98	25.55	106.54	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	2.83	0.97	3.8	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	87.59	9.3	96.89	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.11	0	0.11	1
witamina E [mg]	30%	6	0	4.06	0.1	4.16	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.29	0.08	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.27	0.05	0.33	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	3.84	1.1	4.94	64
Witamina C [mg]	55%	45	0	45.54	5.58	51.12	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.6	182.2	166.3	4928

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	733	640.5	553.4	1927	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3072.7	2707.6	2326.9	8107.2	100
Białko [g]	10%	42.11	53	23.1	20.4	96.6	230
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32	8.2	20	60.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16.5	1.3	13	31	1492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	1	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	3.5	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	6.4	0	343.9	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	60.88	122.81	72.82	256.51	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	16.25	36.42	27.86	80.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.42	8.99	0	14.42	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.76
Sód [mg]	10%	1500	517.57	690.06	586.16	1793.8	120
Potas [mg]	10%	3500	297.8	1329.09	0	1626.89	47
Wapń [mg]	10%	900	67.79	112.26	0	180.06	20
Fosfor [mg]	10%	580	201.16	231.44	0	432.61	75
Magnez [mg]	10%	307.5	19.21	78.7	0	97.91	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.47	4.03	0	6.51	103
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.31	67.43	0	84.75	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0	0	1.55	16
witamina E [mg]	30%	6	1.24	2.7	0	3.94	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.24	0	0.33	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.49	0.26	0	0.76	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.56	3.72	0	4.28	56
Witamina C [mg]	55%	45	10.39	39.86	0	50.25	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	1.91	1.62	4.48	132

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	700.6	946.5	288.2	1935.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2937.5	3990	1209.2	8136.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	50.6	9.7	87.6	208
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.8	15.1	11.8	56.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14	4.7	5.6	24.3	1171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.4	1.4	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.2	0.8	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.4	0	86.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.73	165.54	36.83	286.11	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.31	38.41	4.64	78.37	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.13	27.38	2.28	35.81	239
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.25
Sód [mg]	10%	1500	698.76	200.52	327.62	1226.9	82
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1127.1	186.68	1355.19	38
Wapń [mg]	10%	900	5.04	101.01	36.06	142.11	16
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	452.44	33.92	510.85	88
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	84.48	14.15	105.48	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.96	0.4	3.66	58
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	57.2	15.52	72.73	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0	0.29	3
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.41	0.79	2.25	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.25	0.03	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.33	0.04	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	12.5	0.47	13.13	171
Witamina C [mg]	55%	45	0	22.64	9.31	31.96	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	0.55	0.91	3.06	91

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1920.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8077.3	100
Białko [g]	10%	42.11	80.1	191
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.8	1243
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	103.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	270.82	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	98.08	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.35	116
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	14653.27	977
Potas [mg]	10%	3500	1538.2	44
Wapń [mg]	10%	900	136.63	15
Fosfor [mg]	10%	580	381.96	66
Magnez [mg]	10%	307.5	100	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.47	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	155.65	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	8
witamina E [mg]	30%	6	3.2	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.46	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.34	96
Witamina C [mg]	55%	45	44.12	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	36.63	1085