

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-10-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30g 2. Masło extra 82% MU! P 8g 3. Herbata minutka 100 t 25 4g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 7. Dżem truskawkowy Prospana P 40g 8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 40g 9. Kiełbasa wiejska WOY P 50g 10. Pomidor P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobnny polski cukier 2. ROSÓŁ DOMOWY RW 300g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p, pietruszka korzeń, porcja z kaczki p, seler korzeniowy, wołowina antrykot p, kurczak świeży p, porcja rosołowa z kurczaka, szyja z indyka, skrzydło indyka, marchew, cebula, natka pietruszki świeża, ziele angielskie całe 3. Schab gotowany 120g składniki: schab wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy 4. ziemniaki P 130g 5. Buraki z jabłkami RW 120g składniki: burak, cytryna, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny, cukier	1. Herbata minutka 100 t 25 4g 2. Margaryna Słynne MR 10g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 4. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 5. Polędwica drobiowa WOY P 15g 6. szynka bukowicka WOY P 15g 7. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120g składniki: jaja kurze swojskie p, sałata zielona p, cytryna p, koper ogrodowy p, olej rzepakowy 5l aro p

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-10-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g 3. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 7. Kasza manna MELVIT P 30g 8. Pasztet Indykpol P 50g 9. Sałata zielona P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobnny polski cukier 2. ZUPA JARZYNOWA RW 300g składniki: ziemniaki średnie, bukiet warzyw hortino p, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kości karkowe, porcja rosółowa z kurczaka, szyja z indyka, skrzydło indyka, cebula, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża, pieprz czarny mielony 3. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 180g składniki: mięso mielone wieprzowe p, makaron spaghetti lubella (mąka pszenna, soja), sos do spaghetti po bolońsku pudliszki (seler korzeniowy), cebula, koncentrat pomid złoty bażant p, oregano suszone, majeranek suszony 4. Sałata zielona z olejem 2016 100g składniki: sałata, olej słonecznikowy 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 250g składniki: maliny mrożone, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica)	1. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 2. Margaryna Słynne MR P 8g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5g składniki: cytryna, cukier, herbata miętowa 5. szynka bukowicka WOY P 15g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15g 7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40g 8. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 130g składniki: ziemniaki średnie, boczek z majerankiem p, burak, cebula, marchew, olej rzepakowy jedyny szefa p, pieprz czarny mielony 20g prymat p, majeranek suszony otarty matex, kminek mielony prymat 25

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-10-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 2. Masło extra 82% MU! P 10g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 230g składniki: mleko uht 1.5% mu!, jaja kurze m, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), śmietana 1l 18% 25 7. sałata karbowana P 50g 8. szynka konserwowa WOY P 70g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobnny polski cukier 2. ziemniaki P 140g 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, marchew, pietruszka korzeń, cebula 4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 130g składniki: seler korzeniowy, jabłko, marchew, jogurt naturalny, cukier drobnny polski cukier 5. ryżanka łatwostrawna rw 300g składniki: porcja rosółowa z kurczaka p, koncentrat pomidorowy 30%, ryż biały, cebula, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pietruszka liście	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g 4. Margaryna Słynne MR P 10g 5. Polędwica drobiowa WOY P 15g 6. Kajzerka Osuchowski P 20g 7. kaszanka WOY P 30g 8. pasztetowa WOY P 15g 9. Pomidor P 50g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech laskowy, orzech włoski, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mączka - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10g 2. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g 8. Parówki polanki JBB P 60g 9. Pomidor P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300g składniki: ziemniaki średnie, burak, marchew, mięso z piersi indyka bez skóry, pietruszka korzeń, jogurt naturalny, koper ogrodowy 3. Kluski leniwe RW 170g składniki: twaróg półtłusty michów p, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), jaja kurze swojskie p 4. Masło extra 82% MU! P 10g 5. Surówka z marchewki i jabłka rw 150g składniki: marchew, jabłko, cytryna, olej słonecznikowy 5 l, cukier drobny polski cukier	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 3. Margaryna Słynne MR P 10g 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5g składniki: cytryna, cukier 5. szynka bukowicka WOY P 15g 6. Filet królewski Krawczyk P 15g 7. Biała kiełbasa zapiekana RW 80g składniki: biała kiełbasa s, koncentrat pomidorowy 30%, majeranek suszony 8. Dżem wiśniowy Prospana P 50g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g 3. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 4. Masło extra 82% MU! P 5g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 7. Kasza manna MELVIT P 30g 8. Parówki kajtusie WOY 25 50g 9. sałata karbowana P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Zupa krem jarzynowa rw 300g składniki: kalafior, ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko), seler korzeniowy, cebula, por, marchew p, groszek zielony mrożony, masło ekstra (mleko), gałka muszkatołowa, pieprz biały mielony prymat 3. gulasz wieprzowy RW 120g składniki: wieprzowina łopatka, cebula, śmietana 1l 18% 25, mąka extra wypiek pszenna, olej słonecznikowy 5 l, pieprz czarny mielony 20g prymat p 4. Kasza jęczmienna 5kg Bidziny apetyt P 100g 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 130g składniki: fasolka szparagowa zielona hortino p, masło extra 82% mu! p, cukier diament p	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 3. Masło extra 82% MU! P 5g 4. Herbata owocowa Dzika róża 4g 5. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 100g składniki: ziemniaki średnie, mleko spożywcze 3.2% tłuszczu, masło ekstra (mleko), rozmaryn, pieprz czarny mielony 6. szynka z pieca WOY 15g 7. Polędwica Ani DUDA P 15g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-10-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 3. Herbata minutka 100 t 25 4g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40g 6. Masło extra 82% MU! P 10g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250g 8. Płatki owsiane górskie P 30g 9. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 130g składniki: jaja kurze całe (jaja), masło ekstra (mleko), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko), natka pietruszki 25 10. Pomidor P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. KRUPNIK RW 300g składniki: ziemniaki średnie, marchew, kasza jęczmienna wiejska aro p, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, kości karkowe, porcja rosółowa z kurczaka, szyja z indyka, skrzydło indyka, cebula, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża, pieprz czarny mielony 3. Ryba z pieca z warzywami RW 150g składniki: miruna (ryba), marchew, seler korzeniowy, olej rzepakowy uniwersalny, pietruszka korzeń, natka pietruszki świeża 4. ziemniaki P 130g 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150g składniki: sałata, cytryna, miód nektarowy wielokwiatowy huzar, olej słonecznikowy 5 l, musztarda francuska kamis p, czosnek	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 3. Herbata zielona 5g 4. Margaryna Słynne MR P 10g 5. Makaron zapiekany z białym serem RW 80g składniki: twaróg półtłusty michów p, makaron świderki lubella p, śmietana 1l 18% 25, jaja kl.3 p, cukier polski biały p, budyń waniliowy winiary 25, masło ekstra 82% lumiko (mleko), cukier wanilinowy cykoria p 6. Ser żółty plastry 25 20g 7. Sałata zielona P 20g
Dzień: 7 - Sobota, 2026-10-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 2. Dżem truskawkowy Prospana P 50g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50g 4. Masło extra 82% MU! P 5g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 210g składniki: mleko uht 1.5% mu!, jaja kurze m, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), śmietana 1l 18% 25 7. Sałata zielona P 30g 8. Pasztet Indykpol P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 250g składniki: ziemniaki średnie, brokuły, porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, pieprz czarny mielony 3. Udko z kurczaka pieczone RW 100g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, olej rzepakowy uniwersalny, czosnek, papryka mielona słodka matex, pieprz czarny mielony 4. Ryż biały worek apetyt P 120g 5. marchewka gotowana RW 120g składniki: marchew kostka hortino 25, masło ekstra łowickie 82% bez laktozy łowicz (mleko)	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5g składniki: cytryna, cukier, herbata miętowa 3. Margaryna Słynne MR P 10g 4. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 5. szynka bukowicka WOY P 15g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15g 7. kaszanka WOY P 60g 8. pomidor koktajlowy 40g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mączczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-10-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40g 3. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 4. Masło extra 82% MU! P 5g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200g 7. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g 8. Pomidor P 40g 9. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. ROSÓŁ DOMOWY RW 300g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p, pietruszka korzeń, porcja z kaczki p, seler korzeniowy, wołowina antrykot p, kurczak świeży p, porcja rosółowa z kurczaka, szyja z indyka, skrzydło indyka, marchew, cebula, natka pietruszki świeża, ziele angielskie całe 3. Schab duszony 2016 100g składniki: schab wieprzowy bez kości, cebula, czosnek, pieprz czarny mielony, majeranek suszony 4. ziemniaki P 130g 5. Jabłko pieczone 2016 80g składniki: jabłko, cynamon	1. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30g 2. Herbata minutka 100 t 25 4g 3. Margaryna Słynne MR P 10g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 5. Polędwica drobiowa WOY P 15g 6. szynka konserwowa WOY P 15g 7. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 70g składniki: skrzydło kurczaka, olej rzepakowy uniwersalny, czosnek, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 8. Dżem truskawkowy Prospana P 40g 9. pomidor koktajlowy 30g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g 3. Masło extra 82% MU! P 10g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 250g 5. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 50g 7. Płatki ryżowe Metro chef 30g 8. szynka konserwowa WOY P 100g 9. Pomidor P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. ZUPA JARZYNOWA RW 300g składniki: ziemniaki średnie, bukiet warzyw hortino p, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kości karkowe, porcja rosółowa z kurczaka, szyja z indyka, skrzydło indyka, cebula, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża, pieprz czarny mielony 3. Zapiekanka z makaronu pene z mięsem, selerem naciowym, marchewką i pomidorami RW 200g składniki: pulpa pomidorowa, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu, makaron pióra lubella 2kg p, wieprzowina gotowana iżż, jaja kurze całe (jaja), cebula, seler naciowy, marchew, masło extra łaciate (mleko), czosnek 4. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 130g składniki: fasolka szparagowa zielona hortino p, masło extra 82% mu! p, cukier diament p	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40g 3. Margaryna Słynne MR P 10g 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5g 5. Szynka gotowana woy P 15g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 120g składniki: kapusta pekińska, marchew, pietruszka korzeń, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, koper ogrodowy, kminek mielony, pieprz czarny mielony 8. Dżem truskawkowy Prospana P 50g 9. Twaróg półtłusty Michów P 40g 10. Kajzerka Osuchowski P 30g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-10-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210g 2. Masło extra 82% MU! P 5g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30g 8. kielbasa parówki WOY P 50g 9. pomidor bez skórki OW 40g składniki: pomidor p	1. kompot z owoców mieszanych RW 210g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Zacierka na rosole RW 300g składniki: marchew, kurczak tuszka, zacierka jajeczna (jaja, pszenica), pietruszka korzeń, seler korzeniowy, cebula, por, koper ogrodowy 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 120g składniki: mięso mielone wieprzowe p, kajzerki (pszenica), cebula, jaja kl.3 p, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 4. ziemniaki P 130g 5. Cukinia w plastry z masłem RW 130g składniki: cukinia, bułka tarta (pszenica), masło extra 82% mu! p, pieprz czarny mielony	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Margaryna Słynne MR P 10g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 30g 4. Polędwica sopocka Krawczyk 15g 5. Mozaika szynkowa WOY P 15g 6. Herbata miętowa P 5g 7. Ryż z jabłkiem RW 100g składniki: jabłko prażone z cukrem i cynamonem, śmietana 12% tłuszczu (mleko), ryż biały

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	662.5	882.1	377.1	1921.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2787.1	3719.4	1577.4	8084	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	48.2	12.6	88.3	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.4	20	19.1	60.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	5.6	5.4	22	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.6	0.1	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.7	0.3	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.8	131.7	39.64	263.15	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.24	39.65	2.21	79.11	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.8	8.93	2.46	15.21	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.9
Sód [mg]	10%	1500	955.38	151.37	476.4	1583.16	106
Potas [mg]	10%	3500	157.95	745.49	131.94	1035.38	30
Wapń [mg]	10%	900	7.82	90.44	23.7	121.98	14
Fosfor [mg]	10%	580	72.3	145.5	38.13	255.94	44
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	43.94	11.93	64.61	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.07	0.8	4.31	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	50.18	79.73	138.54	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.67	0.88	9
witamina E [mg]	30%	6	0.45	1.54	0.16	2.17	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.1	0.06	0.21	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.17	0.05	0.25	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.42	0.23	3.2	42
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	26.34	7.34	38.86	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	0.42	1.32	3.95	117

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	603.1	872.3	463.9	1939.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2537.5	3651.2	1950.5	8139.3	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	36.1	9.7	72.1	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	34.7	15.2	69	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	9	4.9	22.5	1085
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.5	1.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	8	1	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.8	0	73.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.43	116.72	73.93	274.09	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.79	46.62	27.25	104.67	200
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.89	25.72	4.02	33.64	224
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	1500	694.44	205.64	520.42	1420.5	95
Potas [mg]	10%	3500	91.35	1079.56	402.84	1573.76	46
Wapń [mg]	10%	900	14.58	71.75	20.32	106.65	12
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	283.54	65.2	376.56	65
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	65.84	25.74	100.77	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	2.9	0.98	4.42	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	167.87	10.16	182.91	49
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.54	1.24	12
witamina E [mg]	30%	6	0.18	4.53	0.1	4.81	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.66	0.08	0.78	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.42	0.05	0.53	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	5.02	1.1	6.33	83
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	26.72	6.09	35.75	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	0.57	1.44	3.55	105

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	677.3	877.3	362.4	1917.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2847.1	3707.8	1521.2	8076.2	100
Białko [g]	10%	42.11	35.4	47.2	11.7	94.5	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	12.4	14.8	51.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	3.1	5	19.3	929
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.5	0.2	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.3	0.2	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	46.7	0	46.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.08	149.27	45.95	276.31	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.59	48.74	2.52	85.85	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.04	10.63	0.88	14.56	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	1500	303611.41	161.21	557.82	304330.44	20289
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1598.89	147.78	1788.07	51
Wapń [mg]	10%	900	5.04	132.93	6.93	144.9	17
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	426.3	23.31	474.09	82
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	101.9	7.02	115.76	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	3.85	0.42	4.56	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	60.04	8.62	68.66	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.69	0.69	7
witamina E [mg]	30%	6	0.04	2.38	0.54	2.97	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.32	0.04	0.39	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.38	0.02	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	13.65	0.57	14.38	187
Witamina C [mg]	55%	45	0	36.02	5.17	41.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	843.36	0.44	1.54	760.82	22543

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	747.3	689.2	482.2	1918.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3134.3	2905.8	2024.8	8064.9	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	36.4	9.3	75.9	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	30.9	14.5	19.6	65.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.7	9.4	3.1	27.4	1318
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	0	0.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.3	0.1	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.13	108.33	67.57	266.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.19	50.64	31.63	121.47	231
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.37	10.51	0.84	17.74	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.02
Sód [mg]	10%	1500	839.16	188.94	414.53	1442.64	97
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1349.12	184.13	1701.56	49
Wapń [mg]	10%	900	9.09	102.04	10.53	121.67	13
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	177.48	13.13	224.55	39
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	73.03	8.85	92.33	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.06	0.33	3.91	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	55.63	6.67	70.93	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	0.46	0.87	0.3	1.65	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.21	0.03	0.3	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.19	0.03	0.26	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.48	0.64	4.71	61
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	32.78	4	41.96	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	0.52	1.15	3.6	107

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	662.5	950.5	326.6	1939.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2784.1	3979.8	1372.9	8136.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27	34.9	9.4	71.4	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.6	41.4	11.9	77.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	18.5	6.6	36.3	1747
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	14.6	1	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.1	12.3	128.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.14	117.64	45.97	247.75	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.45	43.87	1.39	79.72	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.86	16.42	1.11	19.4	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	1500	653.4	144.01	337.31	1134.73	76
Potas [mg]	10%	3500	0	1064.16	344.25	1408.41	40
Wapń [mg]	10%	900	0	104.43	14.69	119.12	14
Fosfor [mg]	10%	580	0	300.9	50.19	351.1	61
Magnez [mg]	10%	307.5	0	66.77	18.3	85.08	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	3.02	0.38	3.4	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	72.62	31.03	103.65	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.76	0.03	0.8	8
witamina E [mg]	30%	6	0	1.65	0.12	1.78	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.71	0.06	0.77	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.45	0.04	0.5	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	5.27	1.03	6.31	83
Witamina C [mg]	55%	45	0	43.57	5.26	48.83	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	0.4	0.93	2.83	84

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	816.2	665.4	442.3	1924	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3421.8	2805.9	1858.8	8086.6	100
Białko [g]	10%	42.11	37.8	31.4	17.7	87.1	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	35.7	14.1	16.8	66.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	18.1	1.8	8.6	28.6	1376
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.2	4.8	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.9	2.9	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	365.5	7.5	0	373.1	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.08	107.56	54.94	250.59	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.37	39.2	6.78	84.36	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.89	9.15	0.25	14.29	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.14
Sód [mg]	10%	1500	589.98	238.73	299.37	1128.09	75
Potas [mg]	10%	3500	312.04	1128.1	24.12	1464.27	42
Wapń [mg]	10%	900	73.11	97.86	151.92	322.89	36
Fosfor [mg]	10%	580	217.14	186.23	3.78	407.15	70
Magnez [mg]	10%	307.5	20.51	66.23	1.62	88.37	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.66	2.56	0.12	5.35	85
Witamina A [µg]	25%	376.67	18.04	62.91	1.95	82.9	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	0.05	0.67	2.41	25
witamina E [mg]	30%	6	1.3	2.79	0.06	4.16	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.22	0	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.53	0.25	0.01	0.8	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.13	0.03	3.74	48
Witamina C [mg]	55%	45	10.82	35.51	1.17	47.51	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	0.66	0.83	2.82	84

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	632.1	925.8	365.2	1923.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2656.7	3896.9	1533.2	8087	100
Białko [g]	10%	42.11	26.7	33.8	14.3	74.8	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.6	26.9	15.3	64.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	8.5	5.4	24.1	1163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.8	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.4	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	0	68	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.92	141.27	42.4	265.61	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.51	32.67	2.83	76.03	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.16	8.41	0.04	11.62	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.16
Sód [mg]	10%	1500	709.54	194.59	687.71	1591.85	106
Potas [mg]	10%	3500	67.22	1162.43	2.62	1232.28	35
Wapń [mg]	10%	900	10.26	89.42	0.84	100.52	11
Fosfor [mg]	10%	580	24.03	428.97	0.45	453.46	78
Magnez [mg]	10%	307.5	7.56	78.04	0.18	85.79	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.4	3.03	0.01	3.44	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.92	475.58	0.86	479.37	127
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.4	0.67	1.07	11
witamina E [mg]	30%	6	0.12	3.13	0	3.26	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.25	0	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.17	4.91	0	5.08	66
Witamina C [mg]	55%	45	1.75	42.37	0.51	44.65	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.54	1.91	3.97	118

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	632.5	827.8	458.2	1918.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2661.9	3494.1	1919.5	8075.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	45.6	16.8	90.2	214
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20	16.5	21.7	58.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	5.2	5.3	19.9	957
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	6.3	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.7	2.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	43.6	69.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.55	127.89	49.42	263.87	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.47	32.4	22.61	91.49	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.43	7.46	1.46	11.36	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1500	907.56	94.06	65263.58	66265.2	4418
Potas [mg]	10%	3500	101.52	475.48	122.36	699.36	20
Wapń [mg]	10%	900	3.24	47.71	12	62.95	6
Fosfor [mg]	10%	580	40.93	125.38	98.24	264.56	46
Magnez [mg]	10%	307.5	2.88	27.61	15.51	46	15
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.18	1.69	1.02	2.89	46
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	36.27	20.97	64.14	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	1.01	1.22	12
witamina E [mg]	30%	6	0.34	0.94	1.35	2.63	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.09	0.04	0.16	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.13	0.06	0.21	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.34	2.03	3.27	5.65	74
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	20.12	0.1	24.37	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	0.26	181.28	165.66	4908

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	756.6	637.7	542.4	1936.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3187.1	2678.7	2284.7	8150.6	100
Białko [g]	10%	42.11	42.4	27.3	18.1	87.9	209
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.2	22.2	14.9	59.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	9.3	4.8	23.6	1137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.3	2	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	1.3	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.9	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.45	85.96	85.71	269.13	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.95	40.79	32.98	116.73	223
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.7	7.78	3.66	13.14	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.8
Sód [mg]	10%	1500	433524.24	166.46	554.22	434244.93	28950
Potas [mg]	10%	3500	101.52	971.41	255.34	1328.28	38
Wapń [mg]	10%	900	3.24	114.05	47.6	164.89	18
Fosfor [mg]	10%	580	7.56	255.89	61.5	324.95	56
Magnez [mg]	10%	307.5	2.88	58.69	22.12	83.69	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.18	2.26	0.78	3.22	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	75.7	18.63	101.23	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.57	0.7	1.27	13
witamina E [mg]	30%	6	0.34	0.87	1.13	2.34	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.29	0.07	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.35	0.06	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.34	3.17	0.79	4.3	55
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	22.91	11.17	38.22	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1204.23	0.46	1.53	1085.61	32166

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	653.2	927.5	345	1925.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2744.1	3896.7	1450.9	8091.8	100
Białko [g]	10%	42.11	25.5	43.5	8.8	77.9	185
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.1	32.1	12.2	68.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	11.8	4.9	27.9	1344
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.4	1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	112	10.8	122.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.58	121.38	50.03	257	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.23	32.83	9.11	78.18	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.12	10.69	0.37	15.19	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	1500	663.84	359.87	428.96	1452.67	97
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1222.69	52.3	1407.56	40
Wapń [mg]	10%	900	7.02	102.39	31.08	140.5	15
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	410.24	42.44	478.61	82
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	90.72	5.11	103.84	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	3.92	0.15	4.47	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	41.6	23.19	71.7	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.7	0.7	2.4	24
witamina E [mg]	30%	6	0.37	1.81	0.08	2.27	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.65	0.01	0.71	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.47	0.03	0.53	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	9.11	0.13	9.7	127
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	24.09	0	28.23	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.84	0.99	1.19	3.63	108

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1926.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8099.3	100
Białko [g]	10%	42.11	82	195
Tłuszcz [g]	10%	74.75	64.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.1	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	100.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	263.35	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	91.76	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.62	111
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	81459.42	5431
Potas [mg]	10%	3500	1363.89	39
Wapń [mg]	10%	900	140.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	361.1	62
Magnez [mg]	10%	307.5	86.62	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	4	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	136.4	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.27	13
witamina E [mg]	30%	6	2.8	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.34	83
Witamina C [mg]	55%	45	38.96	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	203.64	6034

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.