

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

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. 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.] 8. Pomidor P 50.00g 9. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. 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).]	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 drobnypolski 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 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. Mizeria ze śmietaną RW 120.00g składniki: ogórek 77%, śmietana 1l 18% 25 21%, koper ogrodowy 2%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 5. Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe , substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 7. Leczo RW 100.00g składniki: cukinia 27%, marchew 18%, pulpa pomidorowa tres 4 kg apetyt p 18%, wieprzowina łopotka 18%, papryka czerwona 9%, cebula 9%, 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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 7. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. Rzodkiewka P 50.00g 9. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g	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 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 3. Ryba po grecku RW 160.00g składniki: miruna (ryba) 46%, pomidor 28%, marchew 12%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5%, por 5%, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kiszzonej 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 ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 46%, cukier 31%, herbata miętowa 23% 5. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120.00g składniki: jaja kurze swojskie p 48%, sałata zielona p 24%, cytryna p 16%, koper ogrodowy p 8%, olej rzepakowy 5l aro p 4% 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. Ser żółty plastry 25 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. golonka królewska P 50.00g 8. 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. 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 110.00g 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. Sos koperkowy RW 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko jaja w proszku, musztarda (woda, gorczyca biała, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancja zagęszczająca (guma guar), barwnik (karoteny), przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], masło ekstra (mleko) 11%, pieprz czarny mielony 2% 7. Surówka z kapusty czerwonej 2016 130.00g składniki: kapusta czerwona 59%, pieprz ziółowy 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. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 5.00g 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. Salatka warzywna tradycyjna 2016 100.00g składniki: marchew 22%, jaja kurze całe (jaja) 18%, pietruszka korzeń 11%, seler korzeniowy 11%, jabłko 11%, ogórek kwaszony 7%, seler korzeniowy 7%, majonez kielecki (jaja, gorczyca) 7%, musztarda (gorczyca) 4%, pieprz czarny mielony

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 8. 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).] 9. Ogórek 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. 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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. 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%] 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. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 7. SZALATKA GYROS RW 130.00g 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 gorczycę)], cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], olej rzepakowy uniwersalny 1%, majonez aro 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, cytryna 1% 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: 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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. 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] 9. 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. GROCHÓWKA RW 300.00g 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%, kielbasa biała woy p 4% [składniki: składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z majerankiem p 4% [składniki: wędzonka-boczek wieprzowy, wędzony z dodaną wodą składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.], cebula 2%, czosnek, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 3. ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ RW 180.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki lubella p 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], cebula 11%, mięso udziec z indyka bk/bs 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 4. Ogórek konserwowy ARO 2,4 P 130.00g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.] 6. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 7. Ziemniaki pieczone z boczkiem RW 130.00g 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. 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: 6 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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. 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.] 6. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 9. Pomidor P 50.00g 10. Kiełbasa śląska 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. KAPUSNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 33%, kapusta biała 24%, marchew 11%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, kości karkowe 3%, porcja rosółowa z kurczaka 3%, szyja z indyka 3%, skrzydło indyka 3%, pulpa pomidorowa tres 4 kg apetyt p 2%, boczek z majerankiem p 2% [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, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony 3. pieczone podudzie kurczaka RW 110.00g składniki: olej rzepakowy uniwersalny 20%, margaryna mr słynne (mleko) 20%, cytryna 15%, czosnek 10%, papryka mielona słodka matex 10%, podudzie z kurczaka 10%, kurkuma prymat 20g 25 7%, pieprz czarny mielony 5%, pieprz ziołowy mielony prymat p 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 4. Surówka z marchewki i jabłka rw 130.00g składniki: marchew 58%, jabłko 19%, cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 l 6%, cukier drobny polski cukier 3% 5. ziemniaki P 110.00g [składniki: ziemniaki]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata zielona 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. Szyńka wieprzowa gotowana 15.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Makaron zapiekany z serem żółtym i szynką RW 80.00g składniki: makaron świderki lubella p 38%, ser żółty gouda s (mleko) 38%, szynka konserwowa woy p 23%, olej rzepakowy 5l aro p 2%, sól jodowana spożywcza p [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca-jodek potasu], pieprz czarny mielony 20g prymat p 8. Masło extra 82% MU! P 5.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. Ogórek P 50.00g 9. Paszтет Indykpol P 50.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt sелera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: e621, przeciwutleniacz: e316, regulator kwasowości: e262, substancje konserwujące: e202, e214]	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 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. skrawki boczkowe P 20.00g 4. Salatka szwedzka Urbanek P 150.00g [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)] 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 200.00g składniki: maliny mrożone 91%, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica) 9% 6. 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	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 10.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 6. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 7. 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. sałatka z pomidora i cebuli czerwonej RW 100.00g składniki: pomidor 58%, cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 l 14%, natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki], ocet jabłkowy 6% jamar 2% [składniki: ocet jabłkowy 6% kwasowości]

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, masa jajowa z całych jaj, przyprawa (kurkuma)] 8. Papryka czerwona P 50.00g 9. 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.]	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 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. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym IŻŻ (mleko, pszenica, seler korzeniowy) 150.00g 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Ogórek konserwowy ARO 2,4 P 150.00g	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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) 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! P 200.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. Papryka czerwona 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 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: ziemniaki średnie 39%, burak 20%, fasola biała drobna melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], marchew 8%, mięso z piersi indyka bez skóry 4%, pietruszka korzeń 4%, śmietana 1l 18% 25 4%, koper ogrodowy 2% 3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 130.00g 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 120.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty białej IŻŻ 130.00g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. serek wiejski Radomski 25 150.00g 5. Rogal maślany (mleko, jaja, pszenica) 30.00g 6. Rzodkiewka 40.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

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 ciemny Osuchowski P 40.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Ogórek P 40.00g 9. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku e 621; przeciwutleniacze e 315, e 316; stabilizator e 331, regulator kwasowości e 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca e 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).]	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 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 rosółowa z kurczaka 4%, szyja z indyka 4%, skrzydło indyka 4%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 3. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: wieprzowina żeberka 65%, ananas plastry w syropie 9%, cebula 8%, marchew 7%, papryka czerwona 5%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, skrobia ziemniaczana (pszenica) 2%, czosnek, pieprz czarny mielony 4. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 130.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka RW 150.00g 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 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, wzmacniacze 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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Pomidor P 40.00g

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	631.8	1013.3	262.7	1907.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2656.3	4257.8	1102.6	8016.9	100
Białko [g]	10%	42.11	26.3	46.3	10.8	83.5	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.2	37.2	10.3	69.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.7	12.1	4.5	27.4	1318
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.7	1.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.1	0.4	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.5	11.6	94.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.75	125.33	32.73	240.81	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.88	35.52	3.42	67.83	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.25	4.43	2.23	8.92	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.47
Sód [mg]	10%	1500	678.23	2144.01	522.62	3344.88	223
Potas [mg]	10%	3500	168.3	723.55	212.91	1104.76	32
Wapń [mg]	10%	900	9.09	73.73	17.17	100	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	281.45	60.82	376.2	65
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	61.39	17.71	89.54	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.81	0.66	3.98	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	39.58	12.43	60.64	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.8	0.11	0.92	9
witamina E [mg]	30%	6	0.46	1.75	0.35	2.57	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.53	0.13	0.72	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.08	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	5.06	0.88	6.52	86
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	20.04	7.46	32.68	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.88	5.95	1.45	8.36	248

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	746.6	666.8	496.6	1910.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3143.1	2812.1	2084.4	8039.6	100
Białko [g]	10%	42.11	40.5	30.1	15.3	86	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	13.4	20	55.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	1.7	6.8	22.5	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.8	0.1	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.4	0.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.77	111.47	65.03	274.28	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	43.47	40.56	25.3	109.34	208
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.15	10.46	2.83	17.45	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	1500	927.98	329.6	540.96	1798.55	120
Potas [mg]	10%	3500	137.25	1310.03	134.57	1581.85	45
Wapń [mg]	10%	900	16.82	106.09	135.24	258.17	29
Fosfor [mg]	10%	580	26.91	188.88	38.58	254.38	45
Magnez [mg]	10%	307.5	8.27	67.14	12.12	87.55	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.5	0.81	3.9	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	59.95	13.1	80.78	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.54	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.03	2.59	0.17	2.79	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.23	0.06	0.33	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.22	0.05	0.3	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.22	3.44	0.24	3.9	51
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	38.09	7.86	50.59	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0.91	1.5	4.49	133

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	624.8	983.8	304.4	1913.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2631.3	4119.3	1276.5	8027.1	100
Białko [g]	10%	42.11	31.2	33.4	12.6	77.3	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.2	47	13.1	78.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.8	18.1	3.7	31.7	1527
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	13.2	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.7	0.2	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.7	59.8	145.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.23	109.89	35.01	230.14	87
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.11	30.26	2.55	67.93	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.76	6.61	2.24	11.61	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.18
Sód [mg]	10%	1500	497.92	372.5	65515.54	66385.98	4426
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1316.7	196.93	1681.93	49
Wapń [mg]	10%	900	9.09	94.98	30.7	134.78	15
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	264.28	69.67	367.88	64
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	82.52	18.09	111.06	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	2.8	0.77	4.08	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	260.42	315.44	584.49	155
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.28	0.87	9
witamina E [mg]	30%	6	0.46	2.56	0.41	3.45	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.63	0.04	0.73	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.35	0.12	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	4.65	0.45	5.68	75
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	42.95	3.85	51.98	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.38	1.03	181.98	165.96	4918

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	611.1	887.3	421.1	1919.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2570.8	3736.2	1773.4	8080.4	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	40.8	19	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.4	23.4	12.3	56.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	7.3	3.6	22.4	1078
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8	0.7	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.6	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.3	23.8	85.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.49	134.05	59.47	274.01	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.86	39.04	26.08	94.99	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.41	11.63	1.87	15.92	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.1
Sód [mg]	10%	1500	891.09	189.21	608.2	1688.51	113
Potas [mg]	10%	3500	87.3	923.01	291.16	1301.47	36
Wapń [mg]	10%	900	10.53	98.66	11.76	120.96	13
Fosfor [mg]	10%	580	62.08	281.01	127.03	470.13	81
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	56.47	22.77	87.97	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.3	2.87	0.46	3.63	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	43.63	24.04	70.67	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.25	13
witamina E [mg]	30%	6	0.08	1.43	0.82	2.35	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.4	0.05	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.33	0.09	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	4.74	5.48	10.42	137
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	22.41	14.42	38.63	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.52	1.68	4.22	125

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	737.1	634.3	549.3	1920.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3098.1	2675.5	2305.5	8079.2	100
Białko [g]	10%	42.11	30.4	34.6	16.5	81.6	193
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.3	13.2	22.6	63.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	2.5	11.8	28	1349
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32.5	0	32.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.15	97.79	70.58	261.53	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.47	35.32	23.6	93.39	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.53	7.6	1.43	10.58	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	1500	851.04	823.4	890.48	2564.92	171
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1083.74	327.52	1538.16	44
Wapń [mg]	10%	900	4.05	69.61	2.95	76.62	8
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	255.84	41.4	306.69	53
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	65.3	17	85.91	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	1.77	0.36	2.36	38
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	37.66	8.62	54.91	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.2	0.02	1.65	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.19	0.05	0.28	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.21	0.03	0.26	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	8.87	1.01	10.32	135
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	25.4	5.17	35.75	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	2.28	2.47	6.41	190

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	606.7	786.2	511.5	1904.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2552.4	3283.9	2151.2	7987.6	100
Białko [g]	10%	42.11	31	16.6	22.8	70.5	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.3	42	18.1	79.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.1	8.6	8.6	27.4	1321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	3.5	11.6	1.2	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	6.4	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.1	5.9	6.8	38.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.24	90.44	64.39	234.07	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.24	41.52	18.62	94.39	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.03	10.3	0.24	14.57	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.19
Sód [mg]	10%	1500	767.46	180.27	78909.48	79857.22	5324
Potas [mg]	10%	3500	272.25	1127.61	43.06	1442.93	41
Wapń [mg]	10%	900	7.2	129.16	0.81	137.17	15
Fosfor [mg]	10%	580	94.5	178.38	25.24	298.13	51
Magnez [mg]	10%	307.5	13.95	63.87	2.56	80.39	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.94	2.15	0.13	3.23	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	224.93	0	233.55	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	1.49	0.07	1.84	19
witamina E [mg]	30%	6	0.5	5.81	0.02	6.35	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.24	0.23	0.07	0.55	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.11	0.19	0.02	0.34	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	2.74	2.69	0.58	6.02	79
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	46.27	0	51.44	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.5	219.19	199.64	5915

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	643.5	798.6	479.4	1921.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2708.5	3360.6	2021.7	8090.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	40.7	13.6	81.6	194
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.5	18.7	11.9	51.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.8	8.2	6	25.1	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.8	0.3	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.8	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	130	0	130	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.32	126.78	80.6	295.71	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.08	51.75	26.34	115.19	220
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.65	20.1	2.31	24.07	160
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	1500	688.4	872.95	724.38	2285.74	152
Potas [mg]	10%	3500	87.3	1258.03	180.64	1525.98	43
Wapń [mg]	10%	900	10.53	56.26	9.84	76.63	8
Fosfor [mg]	10%	580	28.71	417.15	32.17	478.03	83
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	82.54	9.47	100.74	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.3	3.65	0.56	4.52	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	3	138.51	10.83	152.35	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.03	0.55	5
witamina E [mg]	30%	6	0.08	1.67	0.66	2.42	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.26	0.05	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.38	0.03	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	11.73	0.71	12.64	165
Witamina C [mg]	55%	45	1.79	21.11	6.5	29.41	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	2.42	2.01	5.71	170

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	741.5	613.4	562.9	1917.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3116.1	2588	2366.6	8070.8	100
Białko [g]	10%	42.11	29.6	15.1	22.3	67	159
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.8	11.8	19.4	59.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14	3.7	9.1	26.9	1297
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4	1.6	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.2	1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.9	0	18.9	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.63	115.62	76.47	285.73	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.37	37.04	27.24	104.66	200
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.21	8.34	3.4	12.96	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.66
Sód [mg]	10%	1500	735.75	651.53	65594.62	66981.9	4465
Potas [mg]	10%	3500	114.75	1415.99	400.22	1930.96	54
Wapń [mg]	10%	900	5.85	97.39	19.47	122.72	14
Fosfor [mg]	10%	580	13.95	224.63	64.74	303.33	52
Magnez [mg]	10%	307.5	4.95	77.03	25.55	107.54	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	2.23	0.97	3.47	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	73.37	9.3	136.67	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.13	0	0.13	1
witamina E [mg]	30%	6	1.01	1.8	0.1	2.92	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.32	0.08	0.42	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.22	0.05	0.33	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	4.28	1.1	6.06	79
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	44.02	5.58	82	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.04	1.8	182.2	167.45	4962

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	641.1	796.9	494	1932.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2690.6	3362.7	2077	8130.4	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	32.2	22.4	86.9	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.7	15.7	17.6	60.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.7	2.9	10.2	27.9	1343
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	2.1	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	7.1	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	5.2	0	286.3	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	68.71	135.89	62.18	266.79	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	13.38	30.23	22.94	66.56	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.77	8.81	1.52	12.11	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.68
Sód [mg]	10%	1500	513.42	740.12	811.17	2064.71	137
Potas [mg]	10%	3500	257.16	1191.23	84.96	1533.36	43
Wapń [mg]	10%	900	58.97	137.42	10.44	206.83	23
Fosfor [mg]	10%	580	173.71	214.64	6.84	395.19	68
Magnez [mg]	10%	307.5	17.96	70.94	2.52	91.43	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.14	3.02	0.28	5.46	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	61.24	77.4	6.18	144.82	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0	0	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6	1.69	5.23	0	6.92	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.22	0	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.44	0.2	0	0.65	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	3.25	0.08	4.13	53
Witamina C [mg]	55%	45	36.74	46.44	3.7	86.89	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.42	2.05	2.25	5.16	153

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	696.9	1000.1	227.5	1924.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2925.1	4197.1	956	8078.3	100
Białko [g]	10%	42.11	28.2	36.7	7.1	72.1	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.3	34.5	8.8	70.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	9	5.2	27.8	1340
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	15.6	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.5	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.4	0	53.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.2	145.69	30.1	263	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.01	43.68	2.21	79.92	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.45	20.29	0.43	26.18	174
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	1500	729.72	912.58	415.08	2057.38	138
Potas [mg]	10%	3500	86.4	1282.5	101.52	1470.42	42
Wapń [mg]	10%	900	10.44	115.56	3.24	129.24	14
Fosfor [mg]	10%	580	32.76	265.38	7.56	305.7	53
Magnez [mg]	10%	307.5	9.72	70.27	2.88	82.87	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	3.35	0.18	3.89	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.4	62.75	6.9	72.05	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.08	2.66	0.34	3.09	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.59	0.02	0.65	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.35	0.01	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.21	5.64	0.34	6.2	81
Witamina C [mg]	55%	45	1.44	35.63	4.13	41.21	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.02	2.53	1.15	5.14	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1917.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8060.1	100
Białko [g]	10%	42.11	79.4	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	64.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	26.7	1287
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	262.61	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.42	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.44	103
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	22902.98	1527
Potas [mg]	10%	3500	1511.18	43
Wapń [mg]	10%	900	136.31	15
Fosfor [mg]	10%	580	355.57	62
Magnez [mg]	10%	307.5	92.5	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.85	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	159.09	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	8
witamina E [mg]	30%	6	3.45	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.48	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.19	94
Witamina C [mg]	55%	45	50.06	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	57.25	1697