

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

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 ciemny Osuchowski 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 30g 8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30g 9. Kiełbasa wiejska WOY P 50g 10. Pomidor P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. ROSÓŁ DOMOWY RW 280g 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. Karczek duszony w warzywach RW 120g składniki: wieprzowina karkówka, marchew, cebula, seler korzeniowy, mąka extra wypiek pszenna, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), pieprz czarny mielony, majeranek suszony, ziele angielskie całe 4. ziemniaki P 130g 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 120g składniki: kapusta czerwona, pieprz ziołowy, jabłko, marchew, olej rzepakowy uniwersalny	1. Herbata minutka 100 t 25 4g 2. Masło extra 82% MU! P 5g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 4. chleb ciemny Osuchowski 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 ciemny Osuchowski P 40g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 30g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40g 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 drobny polski cukier 2. ZUPA JARZYNOWA RW 300g składniki: ziemniaki średnie, bukiet warzyw hortino p, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kości karkowe, porcja rosołowa 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. Ogórek konserwowy Urbanek P 150g 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 250g składniki: maliny mrożone, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica)	1. chleb ciemny Osuchowski P 40g 2. Margaryna Słynne MR P 10g 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 ciemny Osuchowski 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. Rządkiwka P 50g 8. szynka konserwowa WOY P 70g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny 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 drobny polski cukier 5. ryżanka łatwostrawna rw 300g składniki: porcja rosołowa 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 ciemny Osuchowski P 30g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5g 4. Masło extra 82% MU! P 10g 5. Polędwica drobiowa WOY P 15g 6. Kajzerka Osuchowski P 20g 7. kaszanka WOY P 15g 8. pasztetowa WOY P 15g 9. czarne WOY P 15g 10. salceson włoski WOY P 15g

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: 4 - Środa, 2026-10-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40g 4. Twaróg półtłusty Michów P 50g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30g 8. Parówki polanki JBB P 50g 9. Pomidor P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300g składniki: ziemniaki średnie, burak, fasola biała drobna melvit, marchew, mięso z piersi indyka bez skóry, pietruszka korzeń, śmietana 1l 18% 25, koper ogrodowy 3. Kluski leniwe RW 150g składniki: twaróg półtłusty michów p, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), jaja kurze swojejskie p 4. Masło extra 82% MU! P 20g 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) 30g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 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 40g
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 ciemny Osuchowski P 30g 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 110g 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. Buraki z jabłkami RW 130g składniki: burak, cytryna, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny, cukier	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 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. Połędwica Ani DUDA P 15g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 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 5g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210g 8. Płatki owsiane górskie P 30g 9. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 120g 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 220g 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. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 130g składniki: ryż biały, ryba miruna p, jaja kl.3 p, natka pietruszki 25, cebula p, sól o'sole p, pieprz czarny mielony, olej 1l dobry wybór p, bułka tarta osuchowski p 4. ziemniaki P 130g 5. Surówka z kapusty kiszzonej RW 140g składniki: kapusta kwaszona, marchew, jabłko, cebula, pieprz ziołowy mielony prymat p, olej rzepakowy uniwersalny	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30g 3. Herbata zielona 5g 4. Masło extra 82% MU! P 5g 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 ciemny Osuchowski P 30g 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. Papryka czerwona P 50g 8. Pasztet Indykpol P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200g 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. pieczone podudzie kurczaka RW 100g składniki: olej rzepakowy uniwersalny, margaryna mr słynne (mleko), cytryna, czosnek, papryka mielona słodka matex, podudzie z kurczaka, kurkuma prymat 20g 25, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy mielony prymat p 4. Ryż brązowy apetyt P 100g 5. Marchewka z groszkiem. gotowana RW 120g składniki: marchew, groszek konserwowy vernet p, olej rzepakowy uniwersalny, cukier, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna)	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5g składniki: cytryna, cukier, herbata miętowa 3. Masło extra 82% MU! P 5g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30g 5. szynka bukowicka WOY P 15g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15g 7. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 60g składniki: kaszanka krawczyk p, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 20g prymat p
Dzień: 8 - Niedziela, 2026-10-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30g 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. kielbasa wiejska grillowa WOY P 50g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Zupa flaki RW 300g składniki: flaki wołowe p, cebula, pietruszka korzeń, marchew, masło extra wiejskie rolmlacz, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 3. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 130g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, bułka tarta (pszenica), jaja kl.3 p, mąka extra wypiek pszenna, pieprz czarny mielony 4. ziemniaki P 130g 5. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150g składniki: kapusta pekińska, ananas plastry w syropie, kukurydza konserwowa, jogurt naturalny	1. chleb ciemny Osuchowski P 30g 2. Herbata minutka 100 t 25 4g 3. Masło extra 82% MU! P 5g 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 100g 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

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: 9 - Poniedziałek, 2026-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50g 3. Masło extra 82% MU! P 10g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 250g 5. chleb ciemny Osuchowski P 40g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 50g 7. Płatki ryżowe Metro chef 30g 8. szynka konserwowa WOY P 100g 9. Ogórek P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300g składniki: ziemniaki średnie, ogórek kiszony gutimex 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. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200g składniki: mięso gulaszowe z indyka, makaron rurki (penne) durum knorr (jaja, mąka pszenna), szpinak mrożony, śmietana do deserów 36% piętnica (mleko), olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego, czosnek, pieprz czarny mielony 4. Sałatka szwedzka Urbanek P 150g	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50g 3. Masło extra 82% MU! P 10g 4. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5g 5. Szynka gotowana woy P 15g 6. Polędwica drobiowa WOY P 15g 7. bigos tradycyjny rw 100g składniki: cebula, kapusta kiszona p, mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna), łopatką wieprzowa woy p, olej rzepakowy uniwersalny, kiełbasa zwyczajna woy p, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 8. Dżem truskawkowy Prospana P 40g 9. Twaróg półtłusty Michów P 40g

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 ciemny Osuchowski P 30g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30g 8. kiełbasa parówki WOY P 50g 9. Papryka czerwona P 40g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210g składniki: mieszanka kompotowa hortino25, cytryna, cukier drobny polski cukier 2. Zacierka na rosół RW 300g składniki: marchew, kurczak tuszka, zacierka jajeczna (jaja, pszenica), pietruszka korzeń, seler korzeniowy, cebula, por, koper ogrodowy 3. Kotlet mielony wieprzowy RW 130g składniki: mięso mielone wieprzowe p, mleko uht 1.5% mu!, kajzerki (pszenica), bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe (jaja), cebula, czosnek, pieprz czarny mielony 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. Masło extra 82% MU! P 10g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30g 4. Polędwica sopočka 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	599.9	932.6	375.4	1908	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2524.2	3921.8	1573.7	8019.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	42.2	15.8	85.4	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.3	29.8	16.4	65.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.4	7.5	5.4	23.5	1130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.4	0.1	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.7	0.3	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	0	62	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.57	128.22	42.14	250.94	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.01	27.98	2.26	60.26	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.78	9.1	2.46	14.35	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.81
Sód [mg]	10%	1500	906.33	129.85	677.28	1713.48	114
Potas [mg]	10%	3500	157.95	816.91	131.94	1106.81	32
Wapń [mg]	10%	900	7.82	95.7	23.7	127.23	15
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	243.52	38.13	342.83	60
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	47.91	11.93	68.57	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.66	0.8	3.91	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	159.83	12.24	180.69	47
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.45	2.59	0.16	3.22	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.43	0.06	0.54	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.31	0.05	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	4.43	0.23	5.21	68
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	33.42	7.34	45.94	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.51	0.36	1.88	4.28	127

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	616.6	812.7	506.9	1936.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2598.1	3409.6	2130.7	8138.5	100
Białko [g]	10%	42.11	27.3	35.6	12.9	76	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.6	25.8	17.4	59.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8	7.9	5.6	21.6	1043
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.7	1.6	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.8	1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.8	0	73.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.03	121.67	76.45	289.16	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.12	52.48	27.33	108.93	207
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.4	24.59	4.02	32.02	214
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	1500	766.08	742.41	727.42	2235.92	148
Potas [mg]	10%	3500	101.7	971.54	402.84	1476.09	43
Wapń [mg]	10%	900	15.84	52.4	20.32	88.56	10
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	266.61	65.2	365.75	63
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	58.59	25.74	95.22	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	2.33	0.98	3.92	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	38.88	10.16	53.92	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.67	1.37	14
witamina E [mg]	30%	6	0.19	0.85	0.1	1.15	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.62	0.08	0.76	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.35	0.05	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	4.85	1.1	6.2	80
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	21.48	6.09	30.51	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.12	2.06	2.02	5.58	166

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	668.2	851.6	405	1924.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2811.4	3598.9	1698	8108.3	100
Białko [g]	10%	42.11	36	46.9	17.6	100.6	239
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.5	12.3	18.6	52.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	3.1	8.6	22.4	1077
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	84.18	143.5	41.75	269.44	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.56	43.58	1.33	78.48	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.3	10.48	0.34	14.13	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.8
Sód [mg]	10%	1500	303646.96	160.84	780.66	304588.47	20306
Potas [mg]	10%	3500	147.6	1589.81	20.88	1758.29	50
Wapń [mg]	10%	900	18.09	130.02	2.88	150.99	16
Fosfor [mg]	10%	580	33.03	424.7	13.86	471.59	81
Magnez [mg]	10%	307.5	9.99	101.24	3.42	114.65	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	3.81	0.19	4.65	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	57.01	0	64.74	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.02	0.02	0
witamina E [mg]	30%	6	0.04	2.37	0.11	2.53	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.31	0.01	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.38	0.01	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	13.64	0.14	14.05	183
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	34.21	0	38.84	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	843.46	0.44	2.16	761.47	22562

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	638.3	847.4	444.2	1930	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2680.7	3567.9	1862.4	8111.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	42.4	10.9	80.9	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	23.2	20	67	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	14.8	3.2	30	1446
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0	0	0.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.3	0.1	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.06	121.82	55.39	258.28	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.28	49.79	26.1	111.19	212
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.13	9.39	0.78	15.32	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.33
Sód [mg]	10%	1500	697.89	170.95	527.57	1396.42	93
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1147.16	184.13	1489.25	43
Wapń [mg]	10%	900	7.82	91.94	10.53	110.31	12
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	150.27	13.13	191.21	33
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	62.23	8.85	79.81	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.61	0.33	3.39	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	49.12	6.67	64.41	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	0.45	0.8	0.3	1.56	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.18	0.03	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.03	0.23	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	2.88	0.64	4.07	53
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	29.47	4	38.65	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.93	0.47	1.46	3.49	104

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	631	958.6	334	1923.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2654.2	4013.3	1403.6	8071.1	100
Białko [g]	10%	42.11	27	32.8	11.8	71.7	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.8	41.1	12.5	75.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.5	16.7	6.7	34.1	1640
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	15.8	1	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3	0.1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	110.6	12.3	122.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.15	123.68	44.08	249.92	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.46	49.35	1.31	83.13	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.99	18.83	1.11	20.94	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.52
Sód [mg]	10%	1500	632.52	181.68	491.75	1305.96	87
Potas [mg]	10%	3500	0	1378.44	344.25	1722.69	49
Wapń [mg]	10%	900	0	146.44	14.69	161.13	18
Fosfor [mg]	10%	580	0	307.7	50.19	357.9	62
Magnez [mg]	10%	307.5	0	81.82	18.3	100.13	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	4.54	0.38	4.93	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	87.12	31.03	118.16	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.03	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6	0	2.43	0.12	2.55	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.69	0.06	0.75	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.47	0.04	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	5.41	1.03	6.45	85
Witamina C [mg]	55%	45	0	52.27	5.26	57.54	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	0.5	1.36	3.26	96

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	718.7	807.3	394.3	1920.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3018.1	3402.9	1658.5	8079.6	100
Białko [g]	10%	42.11	35.7	29.1	19.3	84.3	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.4	18.6	13.8	59.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.1	2.5	8.6	25.3	1221
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	4.6	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	5.5	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	7.5	0	345	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.14	135.53	48.15	267.82	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.64	34.7	6.63	75.98	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4	9.74	0.25	14	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1500	543.49	907.6	408.09	1859.19	124
Potas [mg]	10%	3500	297.8	1156.49	24.12	1478.41	43
Wapń [mg]	10%	900	67.79	99.17	151.92	318.89	36
Fosfor [mg]	10%	580	201.16	222.11	3.78	427.06	74
Magnez [mg]	10%	307.5	19.21	66.65	1.62	87.48	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.47	2.65	0.12	5.25	83
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.31	53.3	1.95	72.57	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.05	0	1.61	17
witamina E [mg]	30%	6	1.24	3.94	0.06	5.24	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.21	0	0.3	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.49	0.2	0.01	0.72	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.56	3.17	0.03	3.77	48
Witamina C [mg]	55%	45	10.39	33.81	1.17	45.37	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	2.52	1.13	4.64	137

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	610.7	955.7	337.8	1904.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2569.1	4002.6	1416	7987.7	100
Białko [g]	10%	42.11	26.8	22.4	13.4	62.7	149
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20	40.6	15.9	76.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	7.6	6.1	23.4	1127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.7	1.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	7.4	0.8	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.13	133.48	35.34	250.96	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.33	32.12	3.37	75.83	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.82	17.14	0.2	20.18	134
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	1500	688.93	216.36	774.34	1679.63	112
Potas [mg]	10%	3500	145.8	1309.02	14.38	1469.2	41
Wapń [mg]	10%	900	9.62	135.93	3.27	148.84	16
Fosfor [mg]	10%	580	32.31	389.54	1.81	423.67	73
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	160.29	0.96	171.34	55
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	3.35	0.06	3.9	62
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	614.14	1.35	669.49	177
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.31	0	1.31	13
witamina E [mg]	30%	6	1.04	6.26	0.57	7.88	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.59	0	0.63	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.24	0	0.31	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	6.35	0.02	7.17	93
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	46.48	0.81	79.69	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	0.6	2.15	4.19	124

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	612.3	781.9	515.3	1909.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2579.7	3282.3	2159.3	8021.4	100
Białko [g]	10%	42.11	29.4	45.1	23.9	98.5	234
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.5	29.9	24.1	71.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9	8.4	6.4	23.9	1152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.7	9	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.9	3.8	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	62.3	62.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.88	86.34	51.4	222.63	85
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.79	38.98	22.65	96.43	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.57	6.92	1.47	9.97	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.55
Sód [mg]	10%	1500	889.2	223.77	65436.23	66549.21	4436
Potas [mg]	10%	3500	101.52	494.96	161.49	757.98	22
Wapń [mg]	10%	900	3.24	85.38	15.53	104.15	11
Fosfor [mg]	10%	580	40.93	110.81	132.48	284.23	49
Magnez [mg]	10%	307.5	2.88	43.06	19.96	65.9	21
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.18	1.54	1.36	3.09	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	45.59	29.95	82.45	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.48	0.48	5
witamina E [mg]	30%	6	0.34	3.15	1.92	5.41	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.13	0.05	0.21	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.11	0.08	0.21	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.34	1.61	4.63	6.59	85
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	27.35	0.15	31.65	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.62	181.76	166.37	4930

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	722.2	643.1	551.2	1916.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3044.7	2717.9	2317.8	8080.5	100
Białko [g]	10%	42.11	42.3	37.1	21.8	101.3	241
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.5	9.8	19.3	48.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.9	1.9	8	18.9	913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	3.5	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.9	1.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	4.7	11.5	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.56	104.46	73.29	272.31	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.6	44.04	26.15	110.8	211
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.58	6.15	1.62	8.36	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.95
Sód [mg]	10%	1500	433511.64	1192.77	756.36	435460.78	29031
Potas [mg]	10%	3500	45	850.73	113.25	1008.99	28
Wapń [mg]	10%	900	5.4	81.4	18	104.8	12
Fosfor [mg]	10%	580	8.28	137.35	19.77	165.4	28
Magnez [mg]	10%	307.5	2.88	62.3	5.71	70.89	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.07	2.36	0.36	2.8	44
Witamina A [µg]	25%	376.67	2.4	56.18	5.14	63.73	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.09	1
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.46	1.07	2.58	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.17	0.05	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.18	0.04	0.23	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.06	2.52	0.27	2.86	38
Witamina C [mg]	55%	45	1.44	31.69	3.08	36.22	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1204.19	3.31	2.1	1088.65	32256

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	626.3	934.7	346.8	1907.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2633.3	3930.3	1458.2	8022	100
Białko [g]	10%	42.11	25.6	42.6	8.8	77.2	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.4	29.3	12.4	63.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	10.8	7.2	28.8	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.2	1	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.1	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	139.7	10.8	150.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.5	130.64	50.05	265.19	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.89	33.28	9.12	77.3	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.54	11.33	0.37	15.25	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	1500	641.16	437.73	424.28	1503.17	100
Potas [mg]	10%	3500	122.85	1215.93	52.3	1391.09	40
Wapń [mg]	10%	900	8.46	109.5	31.08	149.04	16
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	429.36	42.44	501.32	86
Magnez [mg]	10%	307.5	9.09	94.46	5.11	108.66	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	4.28	0.15	4.86	77
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	39.97	23.19	106.37	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.77	0.02	1.8	18
witamina E [mg]	30%	6	0.84	1.86	0.08	2.79	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.59	0.01	0.64	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.49	0.03	0.58	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.65	8.79	0.13	9.59	126
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	23.98	0	49.9	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	1.21	1.17	3.75	110

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	1918.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8064	100
Białko [g]	10%	42.11	83.9	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	64	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.2	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	259.67	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	87.83	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.45	110
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1500	81829.22	5455
Potas [mg]	10%	3500	1365.88	39
Wapń [mg]	10%	900	146.39	16
Fosfor [mg]	10%	580	353.1	61
Magnez [mg]	10%	307.5	96.27	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.07	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	147.65	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.87	9
witamina E [mg]	30%	6	3.49	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.41	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.6	86
Witamina C [mg]	55%	45	45.43	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	204.57	6061

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.