

Plan żywieniowy: 1 DEKADA listopada 2023 r. NZOZ PROMIEN dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-11-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: SZPITAL NZOZ PROMIEN (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 40) 2. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 20) 3. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 40) 4. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 40)
Norma na energię dla podanej grupy:	2285.71 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 - Środa, 2023-11-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Biała kiełbasa s 100.00g 4. #płatki jaglane melvit 10.00g [składniki: płatki jaglane] 5. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 300.00g 6. Herbata rumiankowa 250.00g 7. Masło extra łaciate 10.00g 8. Twój smak serek śmietankowy z przyprawami piątka 20.00g 9. Pomidor 120.00g 10. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. Karczek duszony 2016 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 5. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Sałatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 200.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, Majonez Kielecki 7%, Krem z gorzycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Szynka wieprzowa gotowana 80.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Serek puszysty naturalny łaciaty 10.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2023-11-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane 10.00g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 300.00g 3. Chleb pszenny zwykły 30.00g 4. Chleb pszenno-żytni 30.00g 5. Parówki popularne 120.00g 6. Papryka czerwona 80.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 30.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 20.00g 9. Masło extra łąciate 10.00g 10. Herbata owocowa owoce leśne saga 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kotlet mielony wieprzowy 2016 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 6%, Cytryna 5%, Olej słonecznikowy 3%, Cukier 1% 4. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 5. Zupa pieczarkowa z makaronem na mięsie drobiowym niezabielana 2016 300.00g składniki: Marchew 29%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 14%, Pietruszka korzeń 14%, Makaron dwujajeczny 7%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3%, Pietruszka liście 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Brokuły z kukurydzą, papryką, jabłkiem 2016 200.00g składniki: Brokuły 44%, Papryka czerwona 18%, Jabłko 13%, Kukurydza konserwowa 12%, Papryka zielona 9%, Majonez Kielecki 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Masło extra łąciate 15.00g 5. Twaróg wiejski półtłusty piątница 1.00g 6. Herbata owocowa 250.00g 7. Serek puszysty naturalny łąciaty 10.00g 8. Skrzydło kurczaka 100.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2023-11-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy ziarnisty 200.00g 2. Pomidor 80.00g 3. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 4. Chleb wieloziarnisty 30.00g 5. Chleb pszenny zwykły 30.00g 6. Masło extra łąciate 10.00g 7. Dżem wiśniowy niskosłodzony 10.00g 8. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% 2. Kluski leniwe z serem białym serem 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2% 3. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ryba po grecku 2016 200.00g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bułka kajzerka balviten 60.00g 6. Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 30.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Ser żółty gouda s 40.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2023-11-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 10.00g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 300.00g 3. Chleb pszenno-żytni 30.00g 4. Chleb pszenno-żytni 30.00g 5. Sałata zielona z olejem 2016 20.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 6. Kiełbasa śląska 120.00g 7. Masło extra łąciate 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 9. Ser twarogowy półtłusty 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Żeberka wieprzowe. duszone 2016 130.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych śliwek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Śliwki 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Placuszki drożdżowe z białym serem 2016 120.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 500 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 4%, Cukier z prawdziwą wanilią 5 1%, Drożdże suszone 1% 4. Wędzonka krotoszyńska morliny 20.00g 5. Masło extra łąciate 10.00g 6. Szyńka wieprzowa gotowana 30.00g 7. Pomidor 60.00g 8. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 9. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 25.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2023-11-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 20.00g 5. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 300.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Biała kiełbasa s 120.00g 8. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 9. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.00g 10. Herbata miętowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Por 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 130.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Cwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 5. Herbata owocowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalafior mrożony 50.00g 2. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Pomidor 50.00g 4. Sałata zielona z olejem 2016 10.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 5. Chleb pszenno-żytni 30.00g 6. Chleb pszenno-żytni 30.00g 7. Masło extra łąciate 10.00g 8. Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 5.00g 9. Szyńka wieprzowa gotowana 20.00g 10. Boczek wędzony morliny 15.00g 11. Szyńka z indyka 20.00g 12. Cebula czerwona 10.00g 13. Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 10.00g 14. Herbata z kopru włoskiego 250.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-11-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane 10.00g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 300.00g 3. Chleb pszenny zwykły 43.00g 4. Chleb pszenno-żytni 60.00g 5. Parówki jedyńki z serem indykpol premium 50.00g 6. Masło extra łąciate 15.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 9. Świeży smak ser twarogowy naturalny turek 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Makaron pióra lubella penne rigate 60.00g 3. Szpinak mrożony 50.00g 4. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Ser gouda łagodna chesterland 20.00g 6. Kapusta pekińska 100.00g 7. Salatka szwedzka 50.00g 8. Oliwa z oliwek 20.00g 9. Koper ogrodowy 10.00g 10. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Burak 150.00g 2. Chleb pszenny zwykły 43.00g 3. Bułka kajzerka balviten 50.00g 4. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 30.00g 5. Masło extra łąciate 15.00g 6. Rukola 20.00g 7. #ser feta milbona 20.00g [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,] 8. Słonecznik nasiona 10.00g 9. Szynka wieprzowa s 10.00g 10. Szynka konserwowa z galaretką krakus 10.00g 11. Kiełbasa drobiowa 10.00g 12. Herbata miętowa 250.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-11-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb pszenny zwykły 43.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Masło extra łąciate 15.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 7. Golonka wieprzowa premium sokołów 60.00g 8. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z kapustą włoską 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Kapusta włoska 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Udka z kurczaka pieczone 2016 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Marchew z groszkiem mrożona 150.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 43.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Brokuły z kukurydzą, papryką, jabłkiem 2016 200.00g składniki: Brokuły 44%, Papryka czerwona 18%, Jabłko 13%, Kukurydza konserwowa 12%, Papryka zielona 9%, Majonez Kielecki 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 20.00g 5. Schab swojski gotowany plastry kaminiarz 20.00g 6. Masło extra łąciate 10.00g 7. Herbata rumiankowa 250.00g

Dzień: 8 - Środa, 2023-11-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki miodowe z mlekiem 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, Cheerios Miodowy Płatki śniadaniowe Nestle 19% Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Sałata zielona z olejem 2016 20.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% Paszтет z mięsa mieszanego, pieczony 2016 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Cielęcina sznycelówka 21%, Wieprzowina boczek bez kości 21%, Wątroba wieprzowa 14%, Cebula 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 7% Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana iżż 300.00g Jaja sadzone 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Kasza jęczmienna wiejska cenos 50.00g Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło extra łąciate 15.00g Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 50.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Pomidor 90.00g Ser sałatkowo-kanapkowy półtłusty mlekovita favita 30.00g Kiełbasa krakowska sucha 15.00g Szynka gotowana wędliny domowe 15.00g Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 10.00g Schab swojski gotowany plastry kaminiarz 10.00g Bułka kajzerka balviten 50.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-11-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Pomidor 80.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Parówki popularne 50.00g Herbata rumiankowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Karczek duszony 2016 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1% Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło extra łąciate 10.00g Kapusta z pomidorami 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kiełbasa drobiowa 10.00g Kiełbasa krakowska sucha 10.00g Mix fit ser topiony hochland 10.00g Wieprzowina łopatka 50.00g Herbata zielona 250.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2023-11-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Fitness chocolate płatki śniadaniowe nestle 15.00g Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Jaja gotowane 2016 54.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser złota gouda z dziurami mlekovita 15.00g Herbata miętowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz ukraiński ko 300.00g składniki: Ryba w panierce sezamowej 2016 200.00g składniki: Dorsz świeży 82%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Sezam KRESTO 5%, Jaja kurze całe 5% Ziemniaki średnio 150.00g Kapusta biała, gotowana, zasmażana 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 89%, Słonina 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 2% Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 43.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło extra łąciate 15.00g Ryż z mussem jabłkowym i jogurtem naturalnym 2016 180.00g składniki: Ryż biały 46%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 23%, Cukier 3% Kajzerki 50.00g Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 15.00g Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Ser twarogowy półtłusty 50.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2023-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	737.8	916.7	643.3	2297.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3091.4	3849.1	2695.4	9636	100
Białko [g]	10%	47.21	20.8	25.5	26.3	72.7	154
Tłuszcz [g]	10%	28.47	34.6	32.2	29.3	96.2	338
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	10.5	13.7	8	32.3	1135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	13.3	8	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2.4	1.3	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.5	93.7	156.4	263.7	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	86.67	138.01	70.63	295.33	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	49.32	74.83	30.35	154.51	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.05	13.83	4.37	20.25	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.73
Sód [mg]	10%	1242.86	464.57	249.74	1223.88	1938.21	155
Potas [mg]	10%	4700	717.66	1965.31	612.57	3295.54	70
Wapń [mg]	10%	1000	337.5	182.65	59.41	579.57	58
Fosfor [mg]	10%	580	290.25	425.6	262.66	978.52	168
Magnez [mg]	10%	289.29	42.93	116.54	42.09	201.56	70
Żelazo [mg]	10%	6	0.91	4.68	2.15	7.75	129
Witamina A [µg]	25%	537.14	30.21	1516.98	630.88	2178.08	405
Witamina D [µg]	10%	10	0.02	0.71	0.95	1.7	17
witamina E [mg]	30%	8.57	1.2	3.06	0.97	5.24	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.15	0.78	0.47	1.41	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.47	0.53	0.39	1.4	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	1.3	8.37	4.02	13.69	122
Witamina C [mg]	55%	64.29	18.13	41.8	7.71	67.65	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	1.29	0.69	3.39	4.84	173

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2023-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	836.2	714.2	729.1	2279.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3487.8	2994	3055.7	9537.6	100
Białko [g]	10%	47.21	32.2	32.8	30.9	95.9	204
Tłuszcz [g]	10%	28.47	51.8	27.8	32.6	112.3	395
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	21.1	6.5	13	40.8	1434
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.9	12.1	6.5	38.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.7	2.5	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	78.5	90.1	69.3	238	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	61.47	89.97	79.92	231.37	52
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	25.92	10.41	14.4	50.75	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.56	13.84	4.29	20.7	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	43.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	39.33
Sód [mg]	10%	1242.86	1372.77	407.25	602.49	2382.52	191
Potas [mg]	10%	4700	779.94	2018.63	637.39	3435.96	74
Wapń [mg]	10%	1000	371.52	153.05	58.73	583.3	58
Fosfor [mg]	10%	580	460.44	551.44	210.97	1222.85	210
Magnez [mg]	10%	289.29	64.26	131.44	45.3	241	83
Żelazo [mg]	10%	6	2.36	5.27	2.43	10.06	168
Witamina A [µg]	25%	537.14	95.74	1151.56	286.27	1533.58	285
Witamina D [µg]	10%	10	0.61	1.71	0.54	2.86	28
witamina E [mg]	30%	8.57	2.28	5.7	2.92	10.9	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.28	0.73	0.12	1.13	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.74	0.85	0.22	1.83	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	3.84	10.69	6.39	20.93	186
Witamina C [mg]	55%	64.29	55.82	53.8	64.44	174.08	271
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.81	1.13	1.67	5.95	213

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2023-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	824.5	850.9	668.5	2344	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3475.6	3573.9	2800.3	9849.8	102
Białko [g]	10%	47.21	37.7	28	31.9	97.7	207
Tłuszcz [g]	10%	28.47	22.3	29	31.7	83	291
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	12.6	17.5	17.2	47.4	1666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.9	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	1.2	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.3	117.3	0	163.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	118.97	125.74	64.97	309.68	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	54.84	30.38	3.7	88.93	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.59	12.77	2.32	16.69	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	1242.86	1062.24	788.2	799.9	2650.35	212
Potas [mg]	10%	4700	726.93	1615.74	278.73	2621.4	55
Wapń [mg]	10%	1000	446.49	176.74	27.77	651.01	66
Fosfor [mg]	10%	580	502.06	379.05	34.35	915.47	158
Magnez [mg]	10%	289.29	54.58	118.33	13.87	186.78	65
Żelazo [mg]	10%	6	1.04	3.38	0.76	5.18	86
Witamina A [µg]	25%	537.14	64.48	1966.01	349.31	2379.81	443
Witamina D [µg]	10%	10	0.21	0.44	0	0.66	6
witamina E [mg]	30%	8.57	0.93	2.04	0.73	3.71	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.19	0.32	0.05	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.85	0.51	0.04	1.42	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	1.3	4.43	0.82	6.56	58
Witamina C [mg]	55%	64.29	9.61	26.62	9.04	45.27	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.95	2.18	2.22	6.62	237

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2023-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	637.2	958.5	691.6	2287.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	2667.8	4003.2	2891.6	9562.7	100
Białko [g]	10%	47.21	37.9	41.7	20.4	100.1	211
Tłuszcz [g]	10%	28.47	32	52.1	37.5	121.7	428
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	14.3	14.3	12.1	40.7	1431
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	26.2	12.8	49	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	6.9	5.8	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	96.3	37.4	213	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	49.43	86.15	68.64	204.23	45
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	14.8	8.85	10.9	34.56	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.42	10.92	1.57	12.92	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	47.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	34.61
Sód [mg]	10%	1242.86	1366.01	370.53	881.17	2617.73	211
Potas [mg]	10%	4700	771.66	2110.7	351.69	3234.06	68
Wapń [mg]	10%	1000	357.24	117.06	73.1	547.42	55
Fosfor [mg]	10%	580	510.28	476.71	135.28	1122.28	193
Magnez [mg]	10%	289.29	62.14	120.13	21.05	203.33	70
Żelazo [mg]	10%	6	2.33	4.85	1.32	8.51	142
Witamina A [µg]	25%	537.14	28.04	505.55	23.52	557.12	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.7	0.99	0.25	1.94	20
witamina E [mg]	30%	8.57	1.04	3.63	4.26	8.93	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.63	1.13	0.23	2	208
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.75	0.58	0.19	1.52	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	5.88	10.4	2.04	18.33	162
Witamina C [mg]	55%	64.29	2.39	33.53	7.51	43.44	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.79	1.02	2.44	6.54	234

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2023-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	913.1	822.9	625.7	2361.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3829.4	3456.8	2627.7	9914	103
Białko [g]	10%	47.21	30.6	50.6	20.8	102.1	216
Tłuszcz [g]	10%	28.47	40.1	27.7	24.5	92.5	325
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	11.3	6.5	9.9	27.8	978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.6	12.3	3.9	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.6	1.3	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.6	93.1	181.6	294.4	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	108.38	98.57	81.17	288.13	64
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	47.14	26.1	46.3	119.55	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.3	11.83	1.79	15.93	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.77
Sód [mg]	10%	1242.86	784.17	254.15	836.24	1874.56	150
Potas [mg]	10%	4700	653.13	2138.76	402.48	3194.37	69
Wapń [mg]	10%	1000	367.02	165.68	33.7	566.41	57
Fosfor [mg]	10%	580	367.74	441.64	184.03	993.41	171
Magnez [mg]	10%	289.29	43.11	120.47	22.95	186.53	65
Żelazo [mg]	10%	6	2.88	5.73	1.78	10.39	174
Witamina A [µg]	25%	537.14	25.89	624.06	141.78	791.75	147
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.64	0.87	1.57	16
witamina E [mg]	30%	8.57	0.84	3.47	1.12	5.45	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.33	1.06	0.19	1.58	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.85	0.46	0.35	1.67	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	3.6	10.21	2.52	16.34	144
Witamina C [mg]	55%	64.29	15.53	37.44	15.48	68.47	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.17	0.7	2.32	4.68	168

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2023-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	743.5	785	743.1	2271.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3122.7	3282.1	3120.3	9525.2	100
Białko [g]	10%	47.21	34.1	35	21.7	90.9	192
Tłuszcz [g]	10%	28.47	29.1	39.9	28.7	97.8	343
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	15.4	10.3	12	37.8	1328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	19.2	1.6	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5.1	2.7	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.1	86.6	5.1	112.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	86.75	75.94	101.16	263.86	58
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	33.19	9.09	35.52	77.82	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.37	9.1	3.79	14.28	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.37
Sód [mg]	10%	1242.86	992.75	507.98	608.27	2109.01	170
Potas [mg]	10%	4700	498.06	1123.9	574.11	2196.07	47
Wapń [mg]	10%	1000	374.94	126.97	67.59	569.5	57
Fosfor [mg]	10%	580	408.69	319.05	111.06	838.8	144
Magnez [mg]	10%	289.29	49.95	92	57.06	199.01	69
Żelazo [mg]	10%	6	0.81	3.49	2.75	7.06	118
Witamina A [µg]	25%	537.14	9.51	74.45	11.25	95.22	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.2	0.05	0.32	4
witamina E [mg]	30%	8.57	0.33	4.53	1.99	6.86	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.14	0.31	0.18	0.64	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.64	0.41	0.1	1.15	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	0.43	9.82	1.53	11.79	105
Witamina C [mg]	55%	64.29	5.71	54.88	6.74	67.34	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.75	1.41	1.68	5.27	188

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2023-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	844.2	1044.4	460.9	2349.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3555.2	4390.4	1937	9882.8	103
Białko [g]	10%	47.21	38.3	46.7	17	102.2	216
Tłuszcz [g]	10%	28.47	25.8	32.9	15.8	74.6	263
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	13.8	5	6.1	25	879
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	14.8	1.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	8.4	1.3	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.4	101.9	12.4	140.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	115.26	147.22	64.68	327.17	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	31.1	8	17.35	56.46	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.26	14.3	4.29	19.85	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	1242.86	1043.33	242.83	684.14	1970.31	159
Potas [mg]	10%	4700	435.63	1704.79	551.35	2691.78	57
Wapń [mg]	10%	1000	334.86	148.67	47.93	531.47	53
Fosfor [mg]	10%	580	313.26	602.39	120.25	1035.9	179
Magnez [mg]	10%	289.29	37.16	113.79	34.14	185.1	64
Żelazo [mg]	10%	6	0.69	4.5	1.31	6.51	109
Witamina A [µg]	25%	537.14	60.96	285.43	255.82	602.21	112
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.6	0.01	0.7	7
witamina E [mg]	30%	8.57	0.28	6.26	2.61	9.16	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.09	0.48	0.09	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.57	0.65	0.18	1.41	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	0.34	7.6	1.81	9.76	86
Witamina C [mg]	55%	64.29	8.43	40.94	64.44	113.83	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.89	0.67	1.9	4.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2023-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	968.7	757	609.9	2335.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	4070.2	3170.8	2554.8	9795.8	102
Białko [g]	10%	47.21	39.3	29.9	19.5	88.8	187
Tłuszcz [g]	10%	28.47	35.2	33.2	29.3	97.8	344
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	16.3	11.8	12.8	41	1441
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.4	12.2	4.6	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	4.7	0.8	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.1	347.9	11	468.1	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	126.07	89.5	67.69	283.28	63
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	38.26	25.28	7.07	70.62	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	5.31	9.87	1.53	16.72	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.52
Sód [mg]	10%	1242.86	892.69	296.28	1149.48	2338.47	188
Potas [mg]	10%	4700	587.93	931.14	340.06	1859.15	40
Wapń [mg]	10%	1000	568.39	151.79	101.44	821.62	82
Fosfor [mg]	10%	580	418.48	307.42	69.17	795.09	137
Magnez [mg]	10%	289.29	47.65	67.29	21.2	136.15	46
Żelazo [mg]	10%	6	10.74	4.36	1.21	16.32	272
Witamina A [μg]	25%	537.14	1168.06	238.53	70.44	1477.04	274
Witamina D [μg]	10%	10	2.08	1.76	0.11	3.96	40
witamina E [mg]	30%	8.57	1.17	3.85	1.31	6.34	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.29	0.21	0.16	0.66	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.51	0.66	0.11	2.29	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	11.03	2.2	1.87	15.11	134
Witamina C [mg]	55%	64.29	24.98	20.72	11.54	57.25	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.47	0.82	3.19	5.84	209

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2023-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	948.9	700.1	616.4	2265.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3986.6	2926.3	2582	9495	100
Białko [g]	10%	47.21	34.7	39.6	31.2	105.7	224
Tłuszcz [g]	10%	28.47	35.9	35.3	29.2	100.4	353
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	17.2	11.5	10.5	39.4	1383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.8	16.5	9.6	36	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	4.3	2.8	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.2	128.6	39.7	220.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	123.24	61.01	58.53	242.79	54
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	44.5	9.13	17.61	71.24	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	3.11	10.16	2.92	16.2	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.1
Sód [mg]	10%	1242.86	1024.16	204.05	719.17	1947.39	156
Potas [mg]	10%	4700	693.72	1853.49	485.88	3033.09	64
Wapń [mg]	10%	1000	347.67	171.9	66.22	585.79	59
Fosfor [mg]	10%	580	363.96	531.31	130.87	1026.15	178
Magnez [mg]	10%	289.29	45.09	113.28	26.64	185.01	64
Żelazo [mg]	10%	6	1.33	5.16	1.32	7.82	130
Witamina A [µg]	25%	537.14	75.24	149.98	38.18	263.4	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	1.83	0.38	2.54	25
witamina E [mg]	30%	8.57	1.09	2.86	2.27	6.23	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.18	0.86	0.36	1.42	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.65	0.67	0.22	1.55	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	2.01	11.91	2.48	16.41	145
Witamina C [mg]	55%	64.29	15.3	60.94	19.13	95.39	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.84	0.56	1.99	4.86	174

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2023-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	887.3	540.4	838.5	2266.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	3735.8	2257.7	3536.5	9530	100
Białko [g]	10%	47.21	37.9	33.9	25.4	97.3	206
Tłuszcz [g]	10%	28.47	27.5	29.1	20.3	77	271
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	15.1	4.1	11.6	30.9	1085
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	13.3	1.7	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	6	0.8	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.8	110.2	10.6	314.7	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	122.85	38.2	139.96	301.02	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	63.24	3.63	16.22	83.1	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.84	5.17	3.41	10.44	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.09
Sód [mg]	10%	1242.86	726.39	153.63	635.57	1515.6	121
Potas [mg]	10%	4700	475.93	1418.64	312.43	2207.01	47
Wapń [mg]	10%	1000	537.55	109.43	126.42	773.4	78
Fosfor [mg]	10%	580	427.1	407.08	285.5	1119.7	193
Magnez [mg]	10%	289.29	39.4	86.96	31.52	157.88	55
Żelazo [mg]	10%	6	3.28	2.04	1.52	6.85	114
Witamina A [µg]	25%	537.14	121.72	52	11.49	185.23	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.88	1.65	0.1	2.65	27
witamina E [mg]	30%	8.57	0.49	5.71	0.66	6.87	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.12	0.28	0.11	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.97	0.24	0.32	1.54	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	2.2	5.66	1.13	9	80
Witamina C [mg]	55%	64.29	6.93	39.99	1.99	48.92	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.01	0.42	1.76	3.78	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2285.7	2305.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9329	9672.9	101
Białko [g]	10%	47.21	95.3	202
Tłuszcz [g]	10%	28.47	95.3	335
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.85	36.3	1276
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.16	274.69	61
Cukry [g]	10%	Maks: 90.03	80.75	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	16.4	82
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	46
Sód [mg]	10%	1242.86	2134.41	171
Potas [mg]	10%	4700	2776.84	59
Wapń [mg]	10%	1000	620.95	62
Fosfor [mg]	10%	580	1004.82	173
Magnez [mg]	10%	289.29	188.24	65
Żelazo [mg]	10%	6	8.65	144
Witamina A [µg]	25%	537.14	1006.34	187
Witamina D [µg]	10%	10	1.89	19
witamina E [mg]	30%	8.57	6.97	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	1.06	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.58	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.29	13.79	122
Witamina C [mg]	55%	64.29	78.16	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2142.86	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	5.33	191