

Plan żywieniowy: 1 DEKADA grudnia 2023 r. NZOZ PROMIEN dieta ubogoenergetyczna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 1 DEKADA GRUDNIA 2023 R. dieta ubogoenergetyczna (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 2. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 5) 5. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 8) 6. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 4)
Norma na energię dla podanej grupy:	2430.43 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 - Piątek, 2023-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 31.57g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 315.66g 3. Herbata rumiankowa 263.05g 4. Twój smak serek śmietankowy z przyprawami piątnica 10.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Serek wiejski naturalny piątnica 200.00g 7. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 15.00g 8. Chleb żytni pełnoziarnisty 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej iżż 250.00g 2. Kasza jęczmienna wiejska cenos 120.00g 3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z aronii 2016 263.05g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 5. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 31.57g 2. Herbata miętowa 263.05g 3. Serek puszysty naturalny łąciaty 21.04g 4. Ryba po grecku 2016 100.00g 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. Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g
Dzień: 2 - Sobota, 2023-12-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane 10.63g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 318.88g 3. Papryka czerwona 85.03g 4. Herbata owocowa leśna saga 265.73g 5. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 6. Ser twarogowy chudy 40.00g 7. Schab. pieczony 2016 30.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 250.00g 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. Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 80.00g składniki: Wieprzowina topatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż pełnoziarnisty s 159.44g 4. Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 127.55g składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 1% 5. Kompot z aronii 2016 265.73g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek puszysty naturalny łąciaty 10.63g 2. Kapusta z pomidorami 2016 100.00g 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% 3. Schab swojski gotowany plastry kaminiarz 15.00g 4. Filet z indyka w rękawie 2016 15.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cząber mielony 0%, Rozmaryn 0%, Oregano suszone 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 265.73g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-12-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 268.65g 3. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 10.75g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 268.65g 5. Poledwica sopocka woy 60.00g [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. Ser twarogowy chudy 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczeń z karczku 2016 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 2. Ziemniaki średnio 100.00g 3. Surówka z selera z rodzynkami i orzechami 2016 120.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Rodzynki suszone 8%, Orzechy włoskie 8%, Soja kiełki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot z jabłek iż 268.65g 5. Rosół z mięsa drobiowego 2016 250.00g składniki: Kura tuszka 58%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 3%, Pietruszka liście 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 53.73g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 2. Jaja gotowane 2016 59.10g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sałata zielona z olejem 2016 32.23g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 4. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Herbata napar bez cukru 268.65g 6. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 20.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2023-12-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 11.88g 2. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 356.51g 3. Sałata zielona z olejem 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 4. Herbata czarna bez cukru 2016 297.09g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 5. Ser twarogowy chudy 40.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 7. Szynka wieprzowa gotowana woy 30.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 120.00g 2. Jabłko 213.90g 3. Kompot z aronii 2016 297.09g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 4. Zupa pomidorowa czysta na porcji rosółowej 2016 250.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 34%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEx 32%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 17% 5. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 6. Ogórek 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szynka wieprzowa gotowana 30.00g 2. Pomidor 71.30g 3. Serek śmietankowy z chrzanem łaciaty 20.00g 4. Sałotka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 5. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g 2. Herbata miętowa 265.82g 3. Płatki miodowe z mlekiem 2% 2016 265.82g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, Cheerios Miodowy Płatki śniadaniowe Nestle 19% 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Ser twarogowy chudy 40.00g 6. Schab pieczony iż 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% 2. Kasza pęczak jęczmienny 120.00g 3. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 130.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 4. Kompot ze świeżych jabłek 2016 265.82g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 5. Potrąwka wieprzowa 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 2. Szynka z indyka 15.00g 3. Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątnica 10.00g 4. Herbata z kopru włoskiego 265.82g 5. Sałtka z pekinki, jajka, pomidora, jabłka rw 120.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Jabłko 21%, Pomidor 20%, Cebula czerwona 6%, Jaja gotowane IŻŻ 6%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekoop 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0% 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Dzień: 6 - Środa, 2023-12-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 318.98g Płatki żytnie lubella 15.15g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Ser twarogowy chudy 40.00g Ogórek 100.00g Poledwica sopocka woy 30.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kluski leniwe 2016 252.53g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% Surówka z marchewki z jogurtem 2016 151.52g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% Kompot z jabłek iżż 252.53g Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabielana 2016 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 29%, Marchew 22%, Kalafior 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Szynka wieprzowa s 15.00g Kiełbasa drobiowa 15.00g Herbata miętowa 250.00g Sałtka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% Poledwica sopocka woy 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.] Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jaglane na mleku 2% 2016 315.59g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Herbata czarna bez cukru 2016 262.99g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Papryka czerwona 80.00g Szynka wieprzowa gotowana woy 60.00g [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.] Ser twarogowy chudy 40.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z kapustą włoską 2016 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, Kapusta włoska 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 157.80g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kompot ze świeżych jabłek 2016 262.99g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 153.06g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udka z kurczaka gotowane 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Kiełbasa szynkowa z kurczaka 30.00g Herbata rumiankowa 262.99g Sałtka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, #ser feta Milbona 12% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziółowy 0% Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2023-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru 2016 265.73g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Płatki jaglane na mleku 2% 2016 255.10g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Pomidor 100.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Ser twarogowy chudy 40.00g Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 100.00g Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 153.06g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% Ryba z pieca 2016 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym na mięsie drobiowym 2016 250.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 18%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 14%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 7%, Pietruszka liście 1% Herbata owocowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata zielona 2016 265.73g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 2016 153.06g składniki: Ryż biały 46%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 23%, Cukier 3% Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 61.22g Ogórek 100.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 2016 319.15g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Herbata rumiankowa 265.96g Sałata zielona z olejem 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% Ser twarogowy chudy 40.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Schab. pieczony 2016 60.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół 2016 260.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% Ziemniaki średnio 100.00g Ćwikła iżż 150.00g Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% Zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kiełbasa drobiowa 15.00g Herbata zielona 265.96g Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątnica 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0% Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 20.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2023-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 265.96g Herbata miętowa 265.96g Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Ser twarogowy chudy 40.00g Płatki gryczane s 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 100.00g Surówka z białej kapusty 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Chrzan 2% Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% Filet z indyka w rękawie 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cząber mielony 0%, Rozmaryn 0%, Oregano suszone 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Rosół z mięsa drobiowego 2016 250.00g składniki: Kura tuszka 58%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 3%, Pietruszka liście 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 20.00g Herbata zielona 2016 265.96g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Sałatka z brokułem, jajkiem i kukurydzą 150.00g składniki: Brokuły 51%, Kukurydza konserwowa 17%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik prażony S 3%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% Szynka wiejska 15.00g Szynka bukowiecka woy 30.00g [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] Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2023-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	601.7	708.1	341.7	1651.6	68
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2534.2	2977.1	1444.6	6956	68
Białko [g]	10%	46.8	37.7	32.9	15.3	86	184
Tłuszcz [g]	10%	53.82	17	19.3	5.7	42	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.5	4	3.2	11.7	218
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	6.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.4	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	328.5	0	342.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	76.33	108.7	57.77	242.81	56
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	34.27	5.88	28.47	68.63	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	3.83	16.28	1.16	21.28	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	1347.83	453.53	438.13	361.65	1253.32	94
Potas [mg]	10%	4700	750.49	913.27	139.27	1803.04	38
Wapń [mg]	10%	956.52	366.83	158.34	11.43	536.61	56
Fosfor [mg]	10%	580	360.62	296.79	17.17	674.58	116
Magnez [mg]	10%	283.48	60.46	58.22	6.01	124.7	44
Żelazo [mg]	10%	6.09	1.4	4.46	0.28	6.16	101
Witamina A [μg]	25%	528.26	19.63	373.6	174.65	567.9	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.02	1.55	0	1.58	16
witamina E [mg]	30%	8.43	1.15	2.97	0.36	4.49	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.19	0.2	0.02	0.42	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.62	0.02	1.19	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	1.33	2.11	0.41	3.86	35
Witamina C [mg]	55%	63.26	11.78	28.06	4.52	44.37	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.25	1.21	1	3.13	103

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2023-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	385.5	1020.2	219.1	1624.9	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	1625	4289.6	919.5	6834.1	67
Białko [g]	10%	46.8	28	28.4	9.2	65.6	141
Tłuszcz [g]	10%	53.82	9.8	33.5	8.6	52	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.1	13.9	2.3	20.4	380
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.2	2.7	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	2.7	1.5	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.1	95.5	6	134.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	47.3	155.79	27.03	230.13	53
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	21.7	9.75	4.41	35.88	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	2.19	9.16	2	13.35	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	1347.83	416.86	615.69	503.91	1536.47	114
Potas [mg]	10%	4700	760.35	1012.46	276.63	2049.45	44
Wapń [mg]	10%	956.52	397.98	113.66	48.63	560.29	59
Fosfor [mg]	10%	580	484.34	661.7	53.29	1199.35	207
Magnez [mg]	10%	283.48	64.71	231.49	16.59	312.8	111
Żelazo [mg]	10%	6.09	1.45	2.99	0.7	5.15	85
Witamina A [µg]	25%	528.26	94.22	1691.92	26.41	1812.56	343
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.58	0	0.78	8
witamina E [mg]	30%	8.43	2.19	2.3	1.51	6.01	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.4	0.48	0.04	0.93	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.77	0.35	0.06	1.19	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	3.36	3.95	0.91	8.22	73
Witamina C [mg]	55%	63.26	56.53	13.71	13.45	83.71	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.15	1.71	1.39	3.84	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2023-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	478.8	863.8	215.8	1558.4	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2023.8	3610.1	895.1	6529.2	65
Białko [g]	10%	46.8	26	46.5	11.6	84.1	180
Tłuszcz [g]	10%	53.82	8.1	44.2	17	69.4	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.1	11.7	5.3	21.2	395
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	18.8	5	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	9.2	3.5	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.8	161.2	191.4	365.5	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	76.17	75.68	4.7	156.56	37
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	62.61	28.52	0.72	91.85	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	1.71	11.5	1.47	14.7	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	44.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	34.22
Sód [mg]	10%	1347.83	654.07	264.79	272.46	1191.32	89
Potas [mg]	10%	4700	638.95	1885.08	239.81	2763.85	59
Wapń [mg]	10%	956.52	333.57	177.25	49.29	560.11	59
Fosfor [mg]	10%	580	343.7	585.78	130.39	1059.88	182
Magnez [mg]	10%	283.48	40.03	119.78	18.81	178.63	63
Żelazo [mg]	10%	6.09	1.91	6.1	1.88	9.89	162
Witamina A [µg]	25%	528.26	23.37	620.82	162.86	807.06	153
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	2.4	0.9	3.34	33
witamina E [mg]	30%	8.43	0.95	2.57	2.28	5.81	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.24	0.77	0.08	1.1	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.65	0.35	1.73	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	2.54	12.3	0.57	15.42	138
Witamina C [mg]	55%	63.26	14.02	33.49	16.74	64.26	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.81	0.73	0.75	2.97	98

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2023-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	442.3	573.7	327.7	1343.8	55
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	1858.6	2409	1371.1	5638.8	55
Białko [g]	10%	46.8	26.9	34.2	13.2	74.4	159
Tłuszcz [g]	10%	53.82	16.5	20.2	16	52.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.8	9.7	7.2	21.8	405
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.8	3.8	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	1.1	1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.7	40.5	13.7	71.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	46.96	67.85	34.27	149.09	35
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	19.1	27.28	11.83	58.21	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	1.36	8.45	3.26	13.08	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.01
Sód [mg]	10%	1347.83	620.33	123.59	768.48	1512.41	112
Potas [mg]	10%	4700	595.2	1778.12	623.13	2996.46	64
Wapń [mg]	10%	956.52	444.75	114.98	55.27	615.02	64
Fosfor [mg]	10%	580	414.58	191.66	84.75	690.99	119
Magnez [mg]	10%	283.48	51.17	86.75	27.96	165.89	59
Żelazo [mg]	10%	6.09	1.19	3.13	2.21	6.54	108
Witamina A [µg]	25%	528.26	131.65	60.81	25.93	218.4	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.08	0.14	0.27	2
witamina E [mg]	30%	8.43	3.8	2.47	1.3	7.59	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.14	0.32	0.21	0.67	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.32	0.13	1.21	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	0.53	5.02	2.17	7.74	69
Witamina C [mg]	55%	63.26	6.84	36.77	15.56	59.17	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.72	0.34	2.13	3.78	124

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2023-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	621.3	745.8	412.7	1779.9	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2624.2	3129.8	1742.6	7496.7	74
Białko [g]	10%	46.8	32.5	33.4	9.3	75.2	160
Tłuszcz [g]	10%	53.82	11.4	24	8.4	43.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.3	6.8	1.4	12.6	235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	11.2	1.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	3.3	0.3	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.8	53.6	32.4	129	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	99.34	108.9	75.64	283.89	66
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	43.54	13.12	51.04	107.72	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	4.56	19.81	1.67	26.05	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.69
Sód [mg]	10%	1347.83	584.48	322.47	485.21	1392.17	103
Potas [mg]	10%	4700	697.28	1367.04	261.11	2325.44	50
Wapń [mg]	10%	956.52	495.04	111.04	26.63	632.72	67
Fosfor [mg]	10%	580	352.49	312.54	86.46	751.5	130
Magnez [mg]	10%	283.48	43.04	78.46	16.6	138.1	49
Żelazo [mg]	10%	6.09	7.69	3.25	0.65	11.6	190
Witamina A [µg]	25%	528.26	57.57	193.45	17.37	268.4	51
Witamina D [µg]	10%	10	1.67	0.47	0.16	2.31	24
witamina E [mg]	30%	8.43	1.23	2.48	0.38	4.1	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.46	0.61	0.11	1.2	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.07	0.37	0.11	1.56	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	10.28	6.77	1.79	18.85	168
Witamina C [mg]	55%	63.26	25.28	26.71	9.54	61.54	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.62	0.89	1.34	3.48	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2023-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	358.4	689.1	415.3	1462.9	60
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	1512.8	2909	1748.9	6170.8	60
Białko [g]	10%	46.8	25.5	48	17.4	91	195
Tłuszcz [g]	10%	53.82	7.5	10.5	12.2	30.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	3.8	5.4	4.3	13.7	254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	3	2.7	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.3	0.7	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	49	7.6	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	47.92	107.14	60.22	215.28	50
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	19.8	28.21	34.22	82.23	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	1.81	13.37	2.49	17.68	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	24.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	19.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	1347.83	669.24	278.69	708.27	1656.2	124
Potas [mg]	10%	4700	551.84	1531.16	405.45	2488.46	54
Wapń [mg]	10%	956.52	392.55	294.59	48.55	735.7	77
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	653.13	47.11	1108.99	191
Magnez [mg]	10%	283.48	44.88	94.07	20.4	159.36	56
Żelazo [mg]	10%	6.09	0.53	3.31	1.74	5.6	92
Witamina A [µg]	25%	528.26	8.39	777.21	13.63	799.24	152
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.2	0.08	0.32	3
witamina E [mg]	30%	8.43	0.22	1.72	0.67	2.63	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.14	0.36	0.1	0.61	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.66	1.05	0.08	1.79	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	0.5	4.26	1.05	5.82	51
Witamina C [mg]	55%	63.26	5.03	32.48	8.18	45.7	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.85	0.77	1.96	4.14	136

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2023-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	469.1	868.9	414	1752.1	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	1981.6	3663.6	1734.1	7379.4	72
Białko [g]	10%	46.8	32.7	38.2	13.8	84.8	182
Tłuszcz [g]	10%	53.82	9.3	19.1	19.5	48	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	4.1	3.4	4.3	11.9	222
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.6	7.6	7.9	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.5	4.4	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.4	75.2	18.6	114.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	64.26	141.16	46.82	252.25	59
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	7.08	7.41	19.8	34.3	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	1.44	10.6	2.36	14.41	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	1347.83	778.24	129.3	676.85	1584.4	118
Potas [mg]	10%	4700	566.13	1400.15	295.64	2261.93	48
Wapń [mg]	10%	956.52	345.06	140.22	15.47	500.76	53
Fosfor [mg]	10%	580	320.86	506.86	113.14	940.87	162
Magnez [mg]	10%	283.48	42.68	94.49	31.01	168.19	59
Żelazo [mg]	10%	6.09	0.94	3.62	0.79	5.36	89
Witamina A [µg]	25%	528.26	137.78	282.78	13.68	434.25	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.44	0.02	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.43	1.76	3.84	3.59	9.19	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.11	0.33	0.09	0.54	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.64	0.53	0.1	1.28	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	1.38	5.68	1.66	8.74	78
Witamina C [mg]	55%	63.26	53.07	52.23	5.91	111.22	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	2.16	0.35	1.88	3.96	131

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2023-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	484.9	547.8	445.6	1478.4	61
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2042	2300.4	1884.7	6227.1	61
Białko [g]	10%	46.8	32.2	31	10	73.3	156
Tłuszcz [g]	10%	53.82	14.9	17.9	6.2	39.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	5.5	3.2	3.5	12.2	229
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	7.5	0.3	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	3.9	0.2	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	340.6	23.5	2.5	366.7	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	56.01	70.96	88.52	215.51	51
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	5.89	23.78	14.85	44.52	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	1.08	11.11	2.63	14.82	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.27
Sód [mg]	10%	1347.83	499.83	194.04	340.99	1034.87	76
Potas [mg]	10%	4700	689.37	1319.41	290.58	2299.36	49
Wapń [mg]	10%	956.52	329.42	102.28	79.94	511.65	53
Fosfor [mg]	10%	580	460.38	300.29	147.15	907.83	156
Magnez [mg]	10%	283.48	47.11	71.57	23.68	142.37	50
Żelazo [mg]	10%	6.09	2.9	2.54	1.01	6.46	107
Witamina A [μg]	25%	528.26	262.78	666.85	11.31	940.95	178
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.91	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	8.43	1.47	3.66	0.4	5.54	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.17	0.21	0.07	0.47	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.98	0.49	0.12	1.6	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	1.15	6.13	0.74	8.03	72
Witamina C [mg]	55%	63.26	11.34	25.13	5.29	41.78	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.38	0.53	0.94	2.58	85

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2023-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	640.3	414.6	475.2	1530.2	63
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2691.3	1735.1	2006.5	6433	63
Białko [g]	10%	46.8	35.6	20.8	26.1	82.6	177
Tłuszcz [g]	10%	53.82	23	18.6	9.8	51.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	6.5	6.3	3.8	16.7	311
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	9	1.1	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.2	1.6	0.4	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.5	78	23.7	159.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	73.76	44.85	71.47	190.09	44
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	21.83	14.72	26.53	63.09	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	2.44	7.93	1.73	12.11	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	1347.83	421.23	192.92	433.06	1047.22	77
Potas [mg]	10%	4700	686.56	1304.32	97.49	2088.38	45
Wapń [mg]	10%	956.52	371.97	99.44	39.15	510.56	53
Fosfor [mg]	10%	580	434.48	269.62	40.25	744.36	128
Magnez [mg]	10%	283.48	54.07	84.49	7.03	145.6	51
Żelazo [mg]	10%	6.09	1.42	4.34	0.25	6.02	98
Witamina A [µg]	25%	528.26	182.84	455.25	0.48	638.57	121
Witamina D [µg]	10%	10	0.38	0.66	0.1	1.15	12
witamina E [mg]	30%	8.43	4.26	0.87	0.38	5.52	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.58	0.54	0.02	1.15	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.36	0.08	1.19	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	4.05	5.22	0.1	9.38	84
Witamina C [mg]	55%	63.26	6.53	17.35	0.28	24.17	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	1.17	0.53	1.2	2.61	87

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2023-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	607.7	589.1	346.4	1543.4	63
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	2559.4	2462	1448.5	6470	63
Białko [g]	10%	46.8	37.7	45.6	16.5	99.9	214
Tłuszcz [g]	10%	53.82	18.4	30.1	17.9	66.5	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	8	5.2	5.5	18.8	351
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	14.5	2.2	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.3	0.5	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.6	146.2	66.3	225.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	73.1	38.25	31.15	142.51	33
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	41.65	4.77	5.56	51.99	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	0.87	8.72	3.12	12.73	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	24.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	35
Sód [mg]	10%	1347.83	994.48	219.05	801.78	2015.32	149
Potas [mg]	10%	4700	372.06	1823.84	397.16	2593.07	55
Wapń [mg]	10%	956.52	321.79	145.75	49.99	517.54	54
Fosfor [mg]	10%	580	318.58	553.91	127.5	1000	173
Magnez [mg]	10%	283.48	31.96	114.54	44.61	191.12	67
Żelazo [mg]	10%	6.09	0.31	4.59	1.72	6.62	108
Witamina A [µg]	25%	528.26	1.99	740.17	48.41	790.58	149
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.82	0.36	2.22	22
witamina E [mg]	30%	8.43	0.09	5.08	1.87	7.05	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.08	0.33	0.2	0.62	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.55	0.5	0.21	1.26	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	0.29	12.81	1.65	14.76	132
Witamina C [mg]	55%	63.26	1.19	47.66	29.04	77.91	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	2.76	0.6	2.22	5.03	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2430.4	1572.6	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9874	6613.5	65
Białko [g]	10%	46.8	81.7	175
Tłuszcz [g]	10%	53.82	49.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.38	16.1	300
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.62	207.81	48
Cukry [g]	10%	Maks: 85.72	63.84	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.17	16.02	72
% energii z białka	10%	100	-	21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1347.83	1422.37	106
Potas [mg]	10%	4700	2366.94	51
Wapń [mg]	10%	956.52	568.1	60
Fosfor [mg]	10%	580	907.83	156
Magnez [mg]	10%	283.48	172.68	61
Żelazo [mg]	10%	6.09	6.94	114
Witamina A [μg]	25%	528.26	727.79	138
Witamina D [μg]	10%	10	1.5	15
witamina E [mg]	30%	8.43	5.79	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.77	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.4	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.22	10.08	90
Witamina C [mg]	55%	63.26	61.38	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2108.7	0	0
Sól [g]	10%	3.369575	3.55	117