

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada stycznia 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-01-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 1 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 2. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) 3. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 5. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 4) 6. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 5)
Norma na energię dla podanej grupy:	2407.61 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 - Poniedziałek, 2024-01-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Masło extra łaciate 15.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Papryka czerwona 100.00g 	<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 150.00g 3. Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 150.00g składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 1% 4. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 5. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata miętowa 257.84g 4. Margaryna mr słynne 15.48g 5. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Polędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Sałatka z buraka pieczonego rw 120.00g 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% 8. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25.00g 5. Masło extra łąciate 10.00g 6. Kiełbasa wiejska woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostionka).] 7. Płatki ryżowe melvit 15.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 10. Ogórek 100.00g 11. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Suplement diety w postaci syropu o smaku malinowym herbapol 10.00g [składniki: A - cukier lub B - syrop glukozowo-fruktozowy Woda Zagęszczony sok aroniowy Regulator kwasowości: kwas cytrynowy Zagęszczony sok malinowy Zagęszczone soki: z czarnej porzeczki i marchwi Witamina C Witamina D Witamina B6 Cynk Aromat Litera (A lub B) umieszczona przy numerze partii wskazuje na użyty do produkcji składnik.] 6. Woda wodociągowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Serek puszysty naturalny łąciaty 20.00g 4. Kapusta z pomidorami 2016 130.00g 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% 5. Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 7. Szynka biała lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.] 8. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 10. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Kaszka kukurydziana kupiec 15.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 8. Golonka wieprzowa premium sokołów 100.00g 9. Ogórek 100.00g 10. Dżem z czarnych porzeczek proszona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Gulasz wieprzowy 2016 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 6. Herbata dzika róża bifix 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Szynka bukowiecka woy 20.00g [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. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 6. Kiełbasa krakowska sucha krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: 100 gram kiełbasy wyprodukowano z 135 gram mięs: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka SOJOWEGO, przeciwutleniacz E301, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), substancja konserwująca E250] 7. Półdewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 6. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Parówki polanki jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 8. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński 2016 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 150.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Zapiekanka z makaronu pene z mięsem, selerem naciowym, marchewką i pomidorami rw 150.00g składniki: Pulpka pomidorowa 22%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 22%, Wieprzowina gotowana IŻŻ 15%, Makaron Pióra Lubella 15%, Jaja kurze całe 8%, Cebula 6%, Marchew 4%, Seler naciowy 4%, Masło extra łąciate 3%, Czosnek 0% 5. Sałata zielona z olejem 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.43g 6. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g 8. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 9. Szpinak 50.00g 10. Ogórek 50.00g 11. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Kluski leniwe 2016 300.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% 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 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 30.00g 4. Bułka kajzerka balviten 40.00g 5. Ryba po grecku 2016 150.00g 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% 6. Ser żółty gouda s 42.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łąciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 9. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 6. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 7. Mielonka tyrolska s 100.00g 8. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa dyniowa rw 300.00g składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Gouda ser topiony kremowy 3%, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 2. Pieczeń z karczku 2016 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Kapusta biała gotowana zasmażana iżż 200.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 6. Grzanki pszenne 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Szynka wieprzowa s 15.00g 4. Kiełbasa drobiowa 15.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. 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.] 7. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, Ogórki konserwowe Rolnik 6%, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 1% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, Majonez Kielecki 1%, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1% 8. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 9. Serek twój smak z chrzanem piątница 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 9. Płatki żytnie lubella 30.00g 10. Mleko 1,5% bez laktozy łaciate 250.00g [składniki: zawartość tłuszczu 1,5%] 	<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. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemiaki średnio 150.00g 4. Buraki z jabłkami 2016 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot z jabłek iż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Polędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Serek twój smak z chrzanem piątница 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 8. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 9. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 7. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 80.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 8. Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabelana 2016 300.00g składniki: Ziemniaki 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% 2. Spagetti z mięsa mieszanego 2016 290.00g składniki: Makaron bezjajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 10.00g 3. Herbata zielona 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Bułka kajzerka balviten 50.00g 5. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g 7. Sałtka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego rw 120.00g składniki: Seler naciowy 22%, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, Tuńczyk w oleju 16%, Ryż biały długi Cenos 11%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekoop 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 0% 8. 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] 9. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 10. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata rumiankowa 250.00g Margaryna mr słynne 15.00g Kiełbasa parówkowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Płatki gryczane s 15.00g Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra łąciate 15.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 30.00g [składniki: łąciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Skrzydło kurczaka 110.00g Pomidor 100.00g Schab nie ze wsi dobra marka 15.00g [składniki: schab wieprzowy 89%, woda, sól, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu] Polewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Szynka myśliwska tradycja 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 10 - Środa, 2024-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 265.96g Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata miętowa 265.96g Margaryna mr słynne 15.00g Płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec 15.00g Salata 100.00g Golonka wieprzowa premium sokołów 50.00g Ser żółty gouda s 42.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki wieloziarniste 20.00g Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 50.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g Masło extra wiejskie rolmlecz 10.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 30.00g Herbata zielona 2016 265.96g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 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] Margaryna mr słynne 15.00g Sałatka warzywna tradycyjna 2016 160.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	960.7	846.3	670.5	2477.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	4036.6	3548	2817.4	10402.1	103
Białko [g]	10%	48.63	47.5	43.7	20.4	111.7	230
Tłuszcz [g]	10%	42.28	36.1	33.6	25.1	94.9	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	17.7	9.6	10.7	38	900
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	15.8	1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.3	0.4	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	140.8	0	148.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	112.51	98.84	91.67	303.04	67
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	49.73	11.09	33.72	94.55	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	2.55	13.35	1.99	17.9	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48
Sód [mg]	10%	1295.65	1298.52	334.36	928.2	2561.09	198
Potas [mg]	10%	4700	312.75	1910.45	284.83	2508.03	54
Wapń [mg]	10%	973.91	327.78	142.73	38.3	508.81	53
Fosfor [mg]	10%	580	135.72	559.38	16.62	711.73	122
Magnez [mg]	10%	309.35	15.84	126.61	14.16	156.61	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.73	5.58	1.3	7.62	127
Witamina A [µg]	25%	567.83	115.26	2479.71	115.39	2710.38	477
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.99	1.04	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9.04	2.13	3.07	0.51	5.72	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.81	0.02	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.6	0.04	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.46	12.61	0.32	14.4	126
Witamina C [mg]	55%	67.83	69.16	21.93	6.54	97.64	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.6	0.92	2.57	6.4	220

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	810.7	1007.5	577.7	2396	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3404.7	4225	2419.9	10049.7	100
Białko [g]	10%	48.63	42	47.1	16.8	106	218
Tłuszcz [g]	10%	42.28	31	32.7	27.3	91.1	215
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	15	8.2	13.5	36.8	872
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	12.5	4.1	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.5	1.8	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	111.8	14.5	134	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	92.67	147.32	67.65	307.65	69
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	36.56	5.41	14.16	56.14	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	3.91	32.57	2.94	39.43	187
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.53
Sód [mg]	10%	1295.65	1257.34	245	865.55	2367.91	183
Potas [mg]	10%	4700	371.02	1592.23	436.23	2399.49	51
Wapń [mg]	10%	973.91	334.35	105.71	189.48	629.54	64
Fosfor [mg]	10%	580	139.5	374.75	125.22	639.47	111
Magnez [mg]	10%	309.35	16.87	99.03	27.46	143.37	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.76	3.91	0.76	5.44	91
Witamina A [μg]	25%	567.83	21.84	617.39	34.03	673.27	119
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.7	0.03	0.77	7
witamina E [mg]	30%	9.04	0.71	2.98	1.89	5.59	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.8	0.09	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.48	0.24	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.48	6.09	0.53	7.1	62
Witamina C [mg]	55%	67.83	13.1	37.06	17.14	67.32	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.49	0.68	2.4	5.91	203

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	905.2	897.8	636.5	2439.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3813.7	3770.7	2658.8	10243.3	101
Białko [g]	10%	48.63	39.4	30.5	19.2	89.2	184
Tłuszcz [g]	10%	42.28	26.4	30.6	36.6	93.8	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	14.2	7.4	13.1	34.8	824
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	15.3	9.7	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.5	1.6	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	58.8	14.5	92.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	127.89	131.77	58.27	317.93	71
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	70.06	25.26	6.96	102.28	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	1.3	13.64	1.67	16.62	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.33
Sód [mg]	10%	1295.65	1306.53	197.37	931.39	2435.3	188
Potas [mg]	10%	4700	480.6	2029.88	316.51	2826.99	60
Wapń [mg]	10%	973.91	325.8	122.58	172.44	620.82	64
Fosfor [mg]	10%	580	341.1	522.42	140.32	1003.85	173
Magnez [mg]	10%	309.35	38.25	133.95	39.69	211.89	68
Żelazo [mg]	10%	6	0.49	4.61	1.21	6.32	105
Witamina A [µg]	25%	567.83	7.87	1166.33	266.92	1441.13	253
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.58	1.04	1.69	17
witamina E [mg]	30%	9.04	0.22	3.97	1.51	5.71	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.95	0.08	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.5	0.29	1.38	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.45	11.02	0.31	11.79	103
Witamina C [mg]	55%	67.83	4.72	40.17	7.25	52.15	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.62	0.54	2.58	6.08	209

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	883.2	969.7	562	2415	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3704.9	4097	2347.6	10149.5	100
Białko [g]	10%	48.63	37.9	36.3	16	90.3	186
Tłuszcz [g]	10%	42.28	38.3	14.9	31.5	84.9	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	18.7	2.6	10.2	31.5	747
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	6.7	5.1	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.8	5.5	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	57.9	62.7	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	97.29	178.21	54.88	330.39	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	16.67	34.59	6.29	57.56	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	1.65	11.53	3.05	16.24	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	1295.65	1166.67	188.84	454.09	1809.61	140
Potas [mg]	10%	4700	393.48	1672.88	286.24	2352.61	50
Wapń [mg]	10%	973.91	333.9	100.86	66.55	501.31	51
Fosfor [mg]	10%	580	311.13	533.66	118.13	962.92	166
Magnez [mg]	10%	309.35	33.21	108.22	19.67	161.1	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.33	4.16	1.2	5.7	95
Witamina A [µg]	25%	567.83	50.62	471.66	232.31	754.6	133
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.01	1.4	1.51	15
witamina E [mg]	30%	9.04	0.16	3.34	3.17	6.68	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.32	0.15	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.33	0.23	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.3	13.38	0.91	14.6	127
Witamina C [mg]	55%	67.83	1.21	24.45	5.41	31.09	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.24	0.52	1.26	4.52	155

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	722.8	980.1	691.6	2394.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3035.2	4128.7	2897.4	10061.4	100
Białko [g]	10%	48.63	39.5	72.3	28.4	140.3	288
Tłuszcz [g]	10%	42.28	28.4	24.8	31.9	85.2	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	14	11.8	17.6	43.4	1027
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7	0.1	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	2.9	0.3	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	342.9	107.6	0.2	450.7	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	78.52	122.38	75.02	275.93	62
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	18.59	33	13.93	65.53	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	2.91	11.26	4.61	18.8	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	22.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.12
Sód [mg]	10%	1295.65	773.01	385.35	657.02	1815.38	141
Potas [mg]	10%	4700	660.97	1416.81	305.03	2382.82	50
Wapń [mg]	10%	973.91	404.51	352.02	34.97	791.51	82
Fosfor [mg]	10%	580	529.27	819.38	91.9	1440.56	248
Magnez [mg]	10%	309.35	69.95	96.91	28.19	195.06	63
Żelazo [mg]	10%	6	3.68	4.31	1.1	9.1	151
Witamina A [µg]	25%	567.83	236.59	1406.12	262	1904.72	336
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	1.35	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9.04	1.36	2.49	0.73	4.59	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.38	0.08	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	1.32	0.08	2.51	251
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.67	7.45	0.83	8.97	78
Witamina C [mg]	55%	67.83	19.55	41.59	6.79	67.94	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	2.14	1.07	1.82	4.53	155

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	787.9	932.4	686.7	2407.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3305.5	3904.7	2884.6	10094.9	101
Białko [g]	10%	48.63	35.7	37.7	29.5	103.1	213
Tłuszcz [g]	10%	42.28	34.1	41.2	26.5	101.9	242
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	17.5	13.9	13.1	44.5	1055
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	16.4	2.3	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.3	0.8	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	90.5	34.6	150.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	85.27	108.83	83.15	277.26	62
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	21.52	15.04	30.49	67.05	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	1.58	12.76	1.66	16.01	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.93
Sód [mg]	10%	1295.65	1429.71	601.26	920.47	2951.45	227
Potas [mg]	10%	4700	631.38	1949.5	372.69	2953.58	62
Wapń [mg]	10%	973.91	312.57	242.61	12.21	567.41	58
Fosfor [mg]	10%	580	310.88	425.04	168.79	904.73	156
Magnez [mg]	10%	309.35	38.47	109.53	28.01	176.02	56
Żelazo [mg]	10%	6	0.82	5	0.61	6.44	107
Witamina A [µg]	25%	567.83	67.16	85.63	25.33	178.14	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	1.06	0.08	1.23	13
witamina E [mg]	30%	9.04	1.05	3.73	0.95	5.74	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.82	0.14	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.6	0.14	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.15	8.49	6.83	16.48	143
Witamina C [mg]	55%	67.83	14.33	51.91	15.2	81.45	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.97	1.67	2.55	7.37	254

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	1009.9	793.6	592.2	2395.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	4235.9	3330.4	2481.4	10047.8	100
Białko [g]	10%	48.63	39.4	31.1	15.3	86	177
Tłuszcz [g]	10%	42.28	42.7	27.5	26.7	97	229
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	21.1	7.6	13.8	42.6	1009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.9	3.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.7	0.6	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	119.7	0	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	119.67	113.39	74.74	307.81	69
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	47.89	41.91	24.76	114.57	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	5.76	16.22	4.52	26.51	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	10%	1295.65	1320.37	324.71	832.33	2477.41	191
Potas [mg]	10%	4700	334.52	2357.33	355.85	3047.71	65
Wapń [mg]	10%	973.91	335.19	195.43	45.4	576.03	59
Fosfor [mg]	10%	580	185.41	486.69	40.75	712.87	123
Magnez [mg]	10%	309.35	18.93	141.3	20.26	180.49	59
Żelazo [mg]	10%	6	0.99	5.89	0.67	7.56	126
Witamina A [µg]	25%	567.83	120.11	1510.93	3.56	1634.61	288
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.29	0	0.33	3
witamina E [mg]	30%	9.04	2.18	6	0.96	9.15	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.41	0.06	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.52	0.06	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.48	14.55	0.53	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.83	72.06	45.4	2.15	119.63	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.66	0.9	2.31	6.19	212

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	850.7	970.5	595.6	2416.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	3576.4	4087.9	2500.3	10164.7	100
Białko [g]	10%	48.63	34.7	51.5	17.8	104.1	214
Tłuszcz [g]	10%	42.28	30.5	24.7	24	79.4	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	15.3	8.8	9.3	33.4	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	9.2	1.6	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.2	1.4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	91.2	8.7	127	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	110.18	141.37	77.84	329.4	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	21.55	24.28	5.12	50.97	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	1.89	12.03	2.01	15.95	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	1295.65	1046.04	295.68	777.39	2119.12	164
Potas [mg]	10%	4700	569.52	1905.53	206.9	2681.97	57
Wapń [mg]	10%	973.91	355.05	127.92	20.36	503.34	51
Fosfor [mg]	10%	580	362.65	542.95	81.05	986.66	171
Magnez [mg]	10%	309.35	47.2	125.9	18.25	191.35	62
Żelazo [mg]	10%	6	0.86	5.86	0.72	7.46	124
Witamina A [µg]	25%	567.83	63.74	1105.88	24.83	1194.47	210
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.67	1.01	1.77	18
witamina E [mg]	30%	9.04	0.36	2.67	0.87	3.91	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.78	0.03	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.62	0.04	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.69	10.5	2.27	13.46	117
Witamina C [mg]	55%	67.83	9.17	51.77	1.6	62.55	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	2.9	0.82	2.15	5.29	182

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	1009.5	693.9	714.3	2417.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	4234.7	2916.9	2988	10139.7	101
Białko [g]	10%	48.63	39.8	32.8	36.4	109	225
Tłuszcz [g]	10%	42.28	43.2	20	36	99.3	235
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	17	4	17.4	38.5	912
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	6.5	6.8	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.3	2.3	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	8.7	91.3	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	117.14	102.73	64.08	283.96	63
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	55.22	15.6	5.88	76.71	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	3.68	14.59	5.99	24.27	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.96
Sód [mg]	10%	1295.65	1173.69	192.52	900.46	2266.68	175
Potas [mg]	10%	4700	323.55	1778.4	756.31	2858.27	61
Wapń [mg]	10%	973.91	329.04	108.42	192.26	629.73	65
Fosfor [mg]	10%	580	137.61	352.22	384.06	873.89	151
Magnez [mg]	10%	309.35	16.47	112.25	77.72	206.44	66
Żelazo [mg]	10%	6	0.77	3.92	3.39	8.09	135
Witamina A [µg]	25%	567.83	218.93	1065.02	54.52	1338.49	237
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	0.62	1.68	17
witamina E [mg]	30%	9.04	2.15	3.79	1.69	7.64	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.4	0.22	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.29	0.38	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.47	6.41	6.9	14.8	129
Witamina C [mg]	55%	67.83	70.61	30.61	10.93	112.16	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.26	0.53	2.5	5.66	195

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	1005.9	740.8	631.8	2378.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	4232.3	3108.7	2641.5	9982.6	99
Białko [g]	10%	48.63	48.6	23.5	22	94.2	193
Tłuszcz [g]	10%	42.28	33	26.1	33.4	92.6	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	16.2	8.5	11.3	36.1	854
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	8.3	2.7	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.4	0.6	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.6	294.5	103.5	417.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	130.22	110.19	62.41	302.83	68
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	64.48	33	5.39	102.87	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	3.63	14.55	3.58	21.77	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	1295.65	1208.59	365.67	1214.78	2789.05	215
Potas [mg]	10%	4700	552.15	1070.91	364.69	1987.75	43
Wapń [mg]	10%	973.91	356.17	100.62	55	511.8	53
Fosfor [mg]	10%	580	360.79	294.41	137.81	793.02	137
Magnez [mg]	10%	309.35	43.39	62.15	33.6	139.15	45
Żelazo [mg]	10%	6	1.1	3.28	1.56	5.95	99
Witamina A [µg]	25%	567.83	122.68	209.59	605.95	938.23	166
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	1.39	1.54	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9.04	0.52	2.93	0.7	4.16	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.22	0.14	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.55	0.23	1.44	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.53	2.54	1.37	4.44	39
Witamina C [mg]	55%	67.83	12.86	14.48	6.17	33.51	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	3.35	1.01	3.37	6.97	239

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.6	2413.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9810	10133.6	101
Białko [g]	10%	48.63	103.4	213
Tłuszcz [g]	10%	42.28	92	218
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.23	38	899
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.6	303.62	68
Cukry [g]	10%	Maks: 89.52	78.82	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.09	21.35	101
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1295.65	2359.3	182
Potas [mg]	10%	4700	2599.92	55
Wapń [mg]	10%	973.91	584.03	60
Fosfor [mg]	10%	580	902.97	156
Magnez [mg]	10%	309.35	176.15	57
Żelazo [mg]	10%	6	6.97	116
Witamina A [µg]	25%	567.83	1276.8	225
Witamina D [µg]	10%	10	1.9	19
witamina E [mg]	30%	9.04	5.89	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	12.26	107
Witamina C [mg]	55%	67.83	72.54	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2260.87	0	0
Sól [g]	10%	3.239125	5.89	202