

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada stycznia 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-01-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta PODSTAWOWA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 2) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429.55 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-01-11

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 łąciate 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. 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: SOJE, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Ogórek 100.00g 10. Płatki ryżowe melvit 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet mielony z mięsa mieszanego. smażony 2016 110.00g składniki: Wieprzowina łopatka 45%, Wołowina pieczeń 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, Bułka tarta 7%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selerów i jabłek z olejem iż 150.00g 5. Kompot z jabłek iż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łąciaty 30.00g [składniki: łąciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 5. Skrzydło kurczaka 130.00g 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Kiełbasa krakowska 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.] 8. Herbata owocowa dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 9. Woda wodociągowa 250.00g 10. Pomidor 80.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-01-12

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. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Kaszka kukurydziana kupiec 15.00g 7. Serek wiejski naturalny s 200.00g 8. Pomidor 100.00g 9. Jabłko 180.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4% 2. Makaron 2-jajeczny zacierka as babuni 130.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, pasteryzowana masa jajeczna (9%), przyprawa- kurkuma.] 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 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 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Serek puszysty naturalny łaciaty 30.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Dżem z czarnych porzeczek prosona 25.00g [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. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Brokuły 100.00g 9. Sałata 30.00g 10. Sos jogurtowy do jajek 2016 80.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 81%, Oliwa z oliwek 9%, Rzeżucha 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, Krem z gorczycy z miodem 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 11. Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Żeberka wieprzowe. duszone 2016 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% 3. Kasza pęczak jęczmienny 50.00g 4. 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% 5. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<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 piątka (promień) 30.00g 6. 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.] 7. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Sałatka 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% 9. 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.]

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-01-14

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 prospona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 7. Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 8. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 9. Sałata 40.00g 	<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. Grzanki pszenne 60.00g 3. Karczek duszony 2016 120.00g 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% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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 50.00g 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. Serek wiejski naturalny s 150.00g 5. Pomidor 100.00g 6. # natka pietruszki świeża 20.00g [składniki: liście pietruszki] 7. 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.] 8. Kiełbasa bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 92,4%, mięso wołowe 4,9%, sól, przyprawy (w tym gorczyca), glukoza, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Kiełbasa krakowska 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.] 10. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 11. Dżem z czarnych porzeczek prospona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 15.00g 6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 7. Zacierka na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 8. Kiełbasa parówkowa krawczyk 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Ogórek 100.00g 	<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. Zapiekanka z ziemniaków i mięsa drobiowego rw 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Ziemniaki średnio 27%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 27% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Cebula 11%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Pieprz czarny Prymat 1% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, sałatki szwedzkiej rw 180.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 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. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 4. Bułka kajzerka balviten 40.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 6. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 8. Sałatka z ryżu, makreli wędzonej, selera naciowego rw 150.00g składniki: Seler naciowy 22%, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, Makrela wędzona 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% 9. Polewica drobiowa woy 20.00g [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.] 10. Szynka wieprzowa gotowana woy 20.00g [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.] 11. Szynka biała lukullus 20.00g [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.]

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-01-16

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 30.00g 6. Mielonka tyrolska s 90.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Płatki żytnie 40.00g 9. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 10. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 2. Mięso z ud kurczaka ze skórą 120.00g 3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Marchew kostka hortino 150.00g [składniki: Marchew kostka] 5. 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 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 4. Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 5. Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 64%, #jogurt naturalny Mlekoop 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 7%, Boczek wędzony Morliny 6%, Szpinak 6%, Cebula dymka S 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0% 6. Schab od jakuba krawczyk 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 7. Indyk z mleczkowa krawczyk 20.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 8. Kiełbasa krakowska krawczyk 20.00g [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.] 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 7 - Środa, 2024-01-17

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 wysokostodzony 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 8. Kiełbasa parówki woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Ogórek 100.00g 	<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. Kotlety z ryżu i kalafiora rw 150.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kalafior 0% 3. Sos pomidorowy cykorii 20.00g [składniki: proszek pomidorowy 37,6 % (pomidory, substancja przeciwbrylająca: dwutlenek krzemu), skrobia ziemniaczana modyfikowana, cukier, warzywa suszone 9,5 % w zmiennych proporcjach (marchew, cebula, czosnek), mąka pszenna, maltodekstryna, sól, tłuszcz palmowy, zioła w zmiennych proporcjach (bazylija, oregano, tymianek), koncentrat o smaku pomidora 1 % (maltodekstryna, sól, aromaty), koncentrat papryki, aromaty, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas winowy. Wartość odżywcza produktu po przyrządzeniu na 100ml] 4. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Sałatka warzywna łątwostrawna z olejem rw 100.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Schab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 8. Polędwica 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.]

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-01-18

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 wysokostodzony 50.00g 6. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 120.00g [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.] 7. Płatki gryczane s 30.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Pomidor 100.00g 10. Herbata ziołowa melisa posti 4.00g 11. Woda wodociągowa 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. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 170.00g 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 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kiełbasa szynkowa krawczyk 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 7. Polędwica sopocka 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.] 8. Indyk z mleczkowa krawczyk 20.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 10. Dżem z czarnych porzeczek prospana 25.00g [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.] 11. Kaszanka krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 12. Cebula 200.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2024-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 10. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa wielowarzywna 2016 300.00g składniki: Ziemniaki późne 22%, Kapusta biała 17%, Wieprzowina łopatka 11%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0% 2. Kluski leniwe 2016 200.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, brzoskwini, rodzynek z olejem rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 37%, Pieprz czarny MIELONY 37%, Jabłko 11%, Brzoskwinia w syropie 7%, Rodzynek sułtański Świat Bakalii 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 5. 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 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Pomidor 100.00g 6. 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% 7. Bułka kajzerka balviten 40.00g 8. Ser żółty gouda s 42.00g 9. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 10 - Sobota, 2024-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Margaryna mr słynne 15.00g 8. Kiełbasa parówkowa krawczyk 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Ogórek 100.00g 10. Napój kakaowy instatnt puchatek 10.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węgiel magnezny, węgiel wapnia, tlenek cynku] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z białej fasoli iż 300.00g 2. Karczek duszony 2016 110.00g 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. Kasza gryczana prażona janex 150.00g [składniki: Kasza gryczana prażona] 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Margaryna mr słynne 15.00g 5. 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% 6. Poładwica 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.] 7. 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.] 8. Poładwica 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	859.3	932.6	686.8	2478.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3610.6	3911.5	2875.6	10397.8	101
Białko [g]	10%	47.68	37.1	31.4	38.4	107	225
Tłuszcz [g]	10%	50.49	32.9	35.8	34.2	103	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	15.5	6.7	13.2	35.5	703
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.9	6.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	10.5	2	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	58.2	90	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	104.14	128.55	56.51	289.21	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	41.31	33.26	4.32	78.89	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	1.08	14.89	0.86	16.85	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.28
Sód [mg]	10%	1327.27	1141.38	244.47	925.54	2311.4	174
Potas [mg]	10%	4700	184.95	2027.24	385.73	2597.92	55
Wapń [mg]	10%	945.45	328.32	115.6	27.76	471.69	50
Fosfor [mg]	10%	580	126.63	412.59	177.76	716.99	124
Magnez [mg]	10%	295.91	12.51	111.84	28.65	153.01	52
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.34	4.12	2.18	6.64	108
Witamina A [µg]	25%	547.27	10.84	92.6	157.94	261.4	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.45	1.71	2.21	22
witamina E [mg]	30%	8.73	0.19	6.98	1.13	8.31	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.57	0.09	0.7	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.49	0.12	0.84	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.25	7.18	7.19	14.63	128
Witamina C [mg]	55%	65.45	6.5	49.11	8.27	63.9	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	3.17	0.67	2.57	5.77	193

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	727.6	855.7	842.5	2425.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3067.8	3605.2	3525.5	10198.6	100
Białko [g]	10%	47.68	45	40	24.2	109.3	229
Tłuszcz [g]	10%	50.49	17.4	21.4	42.7	81.5	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	10.3	2.6	19.9	32.8	651
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	10.3	8	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.5	1.3	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	26.9	208.9	243.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	100.44	130.53	91.81	322.79	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	43.72	13.22	21.65	78.59	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	5.39	9.81	3.28	18.49	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	1327.27	1027.12	431.35	709.51	2167.98	162
Potas [mg]	10%	4700	548.5	1089.31	627.95	2265.77	48
Wapń [mg]	10%	945.45	330.03	80.83	213.87	624.73	67
Fosfor [mg]	10%	580	140.13	161.33	272.72	574.19	99
Magnez [mg]	10%	295.91	17.68	58.46	45.31	121.46	41
Żelazo [mg]	10%	6.18	1.11	2.29	2.54	5.95	96
Witamina A [µg]	25%	547.27	35.16	441.49	205.35	682.01	125
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.15	0.95	1.14	12
witamina E [mg]	30%	8.73	1.56	4.16	2.03	7.75	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.18	0.13	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.26	0.2	0.58	1.06	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.21	3.23	0.72	5.17	45
Witamina C [mg]	55%	65.45	21.09	23.97	41.34	86.41	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	2.85	1.19	1.97	5.41	181

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	939.3	872.6	597.8	2409.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3953.4	3634.4	2502.1	10090	100
Białko [g]	10%	47.68	38.1	25.7	21.6	85.6	179
Tłuszcz [g]	10%	50.49	30.8	54.2	29.9	115	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	15.7	17.2	14	47	932
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	25.6	2.4	29.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.4	0.6	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	89.3	14.5	122.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	127.74	77.04	61.63	266.42	61
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	69.99	13.51	10.77	94.28	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	0.86	13.37	2.49	16.73	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	43.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.29
Sód [mg]	10%	1327.27	1076.13	146.72	1037.96	2260.81	170
Potas [mg]	10%	4700	480.6	1360.62	511.88	2353.1	50
Wapń [mg]	10%	945.45	325.8	162.08	182.54	670.42	70
Fosfor [mg]	10%	580	341.1	298.63	116.03	755.77	130
Magnez [mg]	10%	295.91	38.25	84.1	32.06	154.41	52
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.49	3.98	1.83	6.3	102
Witamina A [µg]	25%	547.27	7.87	414.1	115.82	537.8	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.7	1.04	1.81	18
witamina E [mg]	30%	8.73	0.22	4.85	0.73	5.81	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.74	0.06	0.91	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.45	0.23	1.26	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.45	6.28	0.5	7.24	63
Witamina C [mg]	55%	65.45	4.72	29.5	8.74	42.96	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	2.98	0.4	2.88	5.65	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	950	893.7	588.6	2432.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3983	3744	2472.9	10200	100
Białko [g]	10%	47.68	38.2	37.5	27.3	103.1	216
Tłuszcz [g]	10%	50.49	42.9	38.7	22.3	104	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	21.2	10.7	10	42	834
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	13.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.8	75.7	0	99.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	103.62	104.67	70.33	278.63	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	25.52	16.27	25.75	67.56	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	1.9	11.79	1.75	15.45	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.87
Sód [mg]	10%	1327.27	1203.95	535.79	1037.18	2776.93	209
Potas [mg]	10%	4700	410.57	1864.84	257.29	2532.71	54
Wapń [mg]	10%	945.45	297.17	192.85	13.95	503.97	52
Fosfor [mg]	10%	580	304.82	389.71	19.49	714.03	123
Magnez [mg]	10%	295.91	35.67	102.74	9.22	147.64	50
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.75	4.87	0.65	6.27	102
Witamina A [µg]	25%	547.27	45.96	203.1	118.52	367.59	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.95	1.01	2.04	21
witamina E [mg]	30%	8.73	0.27	4.02	0.85	5.15	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.74	0.05	0.91	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.55	0.55	0.03	1.14	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.5	8.07	0.85	9.43	83
Witamina C [mg]	55%	65.45	3.34	48.57	11	62.93	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	3.34	1.48	2.88	6.94	233

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	740	848.2	854.3	2442.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3102.8	3567.4	3580.2	10250.6	100
Białko [g]	10%	47.68	34.6	41.1	23.8	99.7	209
Tłuszcz [g]	10%	50.49	33	24.2	37.5	94.8	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	15.7	9.3	15.2	40.3	800
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	7.7	3.4	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.4	2.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.8	91.4	0.5	115.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	76.77	123.76	109.2	309.74	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	11.2	59.32	18.32	88.85	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	1.86	14.8	7.95	24.61	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	1327.27	1025.1	384.78	1189.42	2599.3	196
Potas [mg]	10%	4700	464.94	1969.34	397.55	2831.83	60
Wapń [mg]	10%	945.45	300.69	178.36	52.21	531.27	57
Fosfor [mg]	10%	580	299.7	491.09	169.49	960.29	166
Magnez [mg]	10%	295.91	36.49	126.8	51.63	214.94	72
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.52	3.71	1.74	5.99	97
Witamina A [µg]	25%	547.27	51.48	1519.55	3.4	1574.44	288
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.09	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	8.73	0.28	4.67	1.14	6.1	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.39	0.12	0.62	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.55	0.46	0.13	1.15	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.44	16.69	1.05	18.19	160
Witamina C [mg]	55%	65.45	6.59	45.63	2.04	54.27	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	2.84	1.06	3.3	6.49	218

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	888.6	822.4	714.2	2425.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3733.1	3466.5	2991.5	10191.2	100
Białko [g]	10%	47.68	36.2	34.2	28.2	98.7	207
Tłuszcz [g]	10%	50.49	32.4	20.6	34.5	87.6	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	16.6	5.1	19.7	41.5	824
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	8.4	3	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	4.4	0.4	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	98.8	56.5	163	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	115.88	127.8	73.47	317.16	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	36.41	9.01	6.58	52.01	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	6.01	5.8	1.79	13.61	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	1327.27	1580.4	281.17	1274.11	3135.69	236
Potas [mg]	10%	4700	488.97	953.89	658.68	2101.55	44
Wapń [mg]	10%	945.45	334.26	132.33	154.25	620.85	65
Fosfor [mg]	10%	580	235.44	489.11	180.57	905.12	156
Magnez [mg]	10%	295.91	44.82	86.5	45.28	176.6	59
Żelazo [mg]	10%	6.18	1.62	3.58	1.28	6.48	105
Witamina A [µg]	25%	547.27	24.51	15.75	45.5	85.76	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.56	0.23	0.83	8
witamina E [mg]	30%	8.73	1.18	2.5	0.34	4.03	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.22	0.13	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.26	0.44	0.3	1.01	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.1	5.21	1.6	7.92	70
Witamina C [mg]	55%	65.45	14.71	9.44	11.44	35.6	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	4.39	0.78	3.53	7.83	263

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	1008.1	845.4	573.2	2426.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	4226.9	3543	2401.6	10171.6	100
Białko [g]	10%	47.68	38.9	26.8	17	82.7	174
Tłuszcz [g]	10%	50.49	44.6	34.8	26.9	106.5	211
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	20.6	3.7	9.7	34.1	677
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	17.7	7.8	28.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	10.6	3.1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.3	138.6	50.5	212.4	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	114.4	112.58	66.64	293.63	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	32.64	5.02	20.17	57.83	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	3.73	12.89	2.07	18.7	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.88
Sód [mg]	10%	1327.27	1163.28	251.82	840.9	2256.02	170
Potas [mg]	10%	4700	604.62	1402.75	222.85	2230.23	48
Wapń [mg]	10%	945.45	317.62	147.02	25.46	490.12	53
Fosfor [mg]	10%	580	427.65	302.71	65.14	795.51	137
Magnez [mg]	10%	295.91	77.56	88.13	16.09	181.79	61
Żelazo [mg]	10%	6.18	1.97	3.21	0.7	5.89	95
Witamina A [µg]	25%	547.27	58.87	536.13	38.7	633.71	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.52	0.23	0.84	8
witamina E [mg]	30%	8.73	0.78	9.05	2.69	12.52	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.22	0.36	0.04	0.64	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.39	0.11	1.09	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.71	3.47	0.56	4.75	42
Witamina C [mg]	55%	65.45	11.84	42.42	4.12	58.39	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	3.23	0.69	2.33	5.64	188

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	939.3	655.5	833.4	2428.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3947.1	2759.7	3489.5	10196.4	100
Białko [g]	10%	47.68	37.9	43.4	32	113.4	238
Tłuszcz [g]	10%	50.49	34.5	17	40.3	91.9	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	16.4	6.1	22.5	45.1	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	3.6	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.9	0.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	61.6	0	69.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	121.21	87.29	87.98	296.49	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	44.49	34.26	32.3	111.06	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	4.09	10.39	4.71	19.2	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	1327.27	1236.49	225.48	1638.92	3100.9	233
Potas [mg]	10%	4700	358.82	1596.23	475.09	2430.15	52
Wapń [mg]	10%	945.45	331.6	125.15	58.95	515.71	54
Fosfor [mg]	10%	580	130.51	351.88	44.69	527.09	92
Magnez [mg]	10%	295.91	16.23	89.17	23.62	129.04	43
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.9	3.54	1.55	6	97
Witamina A [µg]	25%	547.27	29.36	84.34	26.27	139.98	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.12	0	1.16	11
witamina E [mg]	30%	8.73	1	1.96	1.02	3.99	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.33	0.1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.42	0.08	0.74	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.97	8.36	1.19	10.53	93
Witamina C [mg]	55%	65.45	17.61	50.95	16.4	84.97	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	3.43	0.62	4.55	7.75	260

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	831	839.8	761.2	2432.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	3500.7	3532.1	3188.1	10221	100
Białko [g]	10%	47.68	34.3	53	31.1	118.5	248
Tłuszcz [g]	10%	50.49	23.4	26.6	34.6	84.7	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	9.4	11.5	18.9	39.9	790
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	7.5	0.2	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	2	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	60.1	0.5	230.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	122.76	100.99	85.07	308.83	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	55.92	36.13	8.65	100.71	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	3.99	8.01	7.82	19.84	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.99
Sód [mg]	10%	1327.27	906.39	245.54	822.64	1974.57	149
Potas [mg]	10%	4700	401.4	1074.39	660.63	2136.42	46
Wapń [mg]	10%	945.45	351.63	258.92	67.44	677.99	71
Fosfor [mg]	10%	580	236.61	540.2	177.93	954.74	165
Magnez [mg]	10%	295.91	22.95	72.74	56.74	152.44	52
Żelazo [mg]	10%	6.18	3.9	2.69	2.44	9.04	147
Witamina A [μg]	25%	547.27	328.59	96.85	279.31	704.75	129
Witamina D [μg]	10%	10	1.81	0.38	0	2.2	22
witamina E [mg]	30%	8.73	2.42	1.97	1.78	6.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.26	0.41	0.18	0.87	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.76	0.86	0.16	1.79	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	4.1	3.35	1.9	9.36	83
Witamina C [mg]	55%	65.45	75.2	28.42	18.25	121.87	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	2.51	0.68	2.28	4.93	166

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	1035	907.5	480.7	2423.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	4350.4	3815.4	2016.1	10182	100
Białko [g]	10%	47.68	39.7	44.8	15.5	100.2	210
Tłuszcz [g]	10%	50.49	38.2	26.3	20.4	85	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	15.5	8.1	5.4	29.1	577
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	10.7	3.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1.9	2	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	54.5	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	133.85	131.66	59.97	325.49	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	74.96	13.82	2	90.79	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	1.71	17.77	2.92	22.4	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	1327.27	1258.65	162.79	883.74	2305.18	174
Potas [mg]	10%	4700	534.6	1194.81	323.7	2053.11	43
Wapń [mg]	10%	945.45	357.66	145.94	68.12	571.73	60
Fosfor [mg]	10%	580	350.55	339.77	34.59	724.92	125
Magnez [mg]	10%	295.91	63.63	109.95	16.94	190.53	65
Żelazo [mg]	10%	6.18	0.67	6.33	0.83	7.83	126
Witamina A [µg]	25%	547.27	121.23	12.45	139.43	273.13	49
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.54	1.01	2.63	26
witamina E [mg]	30%	8.73	1.01	0.53	2.08	3.62	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.18	0.62	0.06	0.87	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.68	0.34	0.07	1.1	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.55	4.3	0.49	6.35	56
Witamina C [mg]	55%	65.45	14.69	7.84	19.13	41.67	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	3.49	0.45	2.45	5.76	193

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.6	2432.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9881	10209.9	100
Białko [g]	10%	47.68	101.8	214
Tłuszcz [g]	10%	50.49	95.4	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.05	38.7	768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	435.21	300.84	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.04	82.06	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.82	18.59	85
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1327.27	2488.88	187
Potas [mg]	10%	4700	2353.28	50
Wapń [mg]	10%	945.45	567.85	60
Fosfor [mg]	10%	580	762.86	132
Magnez [mg]	10%	295.91	162.18	55
Żelazo [mg]	10%	6.18	6.64	108
Witamina A [μg]	25%	547.27	526.06	96
Witamina D [μg]	10%	10	1.5	15
witamina E [mg]	30%	8.73	6.35	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.69	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.12	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	9.36	82
Witamina C [mg]	55%	65.45	65.3	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2181.82	0	0
Sól [g]	10%	3.318175	6.22	208