

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

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 ŁATWOSTRAWNA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 7) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 5)
Norma na energię dla podanej grupy:	2373.33 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. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.23g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Ser twarogowy półtłusty 48.00g 7. Parówki polanki jbb 77.00g [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. Ogórek 96.00g 9. Płatki ryżowe melvit 15.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [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%] 	<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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z selerów i jabłek z olejem iżż 150.00g 4. Kompot z jabłek iżż 250.00g 5. Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 110.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<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 łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 5. Skrzydło kurczaka 125.00g 6. 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.] 7. 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.] 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 90.00g 9. Jabłko 170.00g 	<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 140.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, pasteryzowana masa jajeczna (9%), przyprawa- kurkuma.] 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 245.10g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Ryba z pieca 2016 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek puszysty naturalny łaciaty 30.00g 3. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 4. 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.] 5. Jaja gotowane 2016 58.82g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Brokuły 90.00g 7. Sałata 30.00g 8. Sos jogurtowy do jajek 2016 70.00g 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% 9. Bułka kajzerka balviten 40.00g 10. 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%] 11. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor 80.00g 10. 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%] 	<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. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 147.06g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 3. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Schab. pieczony 2016 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna mr słynne 15.00g 3. Szynka bukowicka 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] 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 40.00g 5. Polędwica 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.] 6. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Sałotka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 8. 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.] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

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. Ser twarogowy półtusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 7. Kiełbasa biała krawczyk 90.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 8. Sałata 40.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [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%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa dyniowa rw 300.00g składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemiaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Gouda ser topiony kremowy 3%, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatowa 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. Ziemiaki średnio 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. 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%] 3. Serek wiejski naturalny s 150.00g 4. Pomidor 100.00g 5. # natka pietruszki świeża 20.00g [składniki: liście pietruszki] 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. Kiełbasa bukowiecka woy 15.00g [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).] 8. 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.] 9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 10. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 11. Chleb pszenno-żytni 60.00g

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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Zacierka na mleku 2% 2016 240.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 7. 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, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 8. Ogórek 90.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [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%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 290.00g 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. Zapiekanek 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. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 4. Kompot z jabłek iż 250.00g 5. Brokuły 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 3. Bułka kajzerka balviten 40.00g 4. 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.] 5. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 40.00g [składniki: łaciaty Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany. serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 7. 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.] 8. 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.] 9. 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.] 10. 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%] 11. Sałotka z ryżu, miruny, selera naciowego, łątwostrawna rw 150.00g składniki: Seler naciowy 33%, Jabłko 30%, Miruna 16%, Ryż biały długi Cenos 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%

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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 5. Mielonka tyrolska s 100.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Płatki żytnie 20.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 10. 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%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami iż 300.00g 2. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Marchew kostka hortino 150.00g [składniki: Marchew kostka] 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Udka z kurczaka gotowane 2016 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek twój smak z chrzanem piątnica 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 3. 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] 4. 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.] 5. 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.] 6. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Kalafior gotowany z masłem iż 150.00g 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 7. Kiełbasa parówki woy 90.00g [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 ostrości niejadalnej.] 8. 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%] 9. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Zupa selerowa z grzankami iżż 300.00g 3. Sos pomidorowy cykorii 30.00g [składniki: proszek pomidorowy 37,6 % (pomidory, substancja przeciwzbrylająca: 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 (bazylia, 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 marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 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. Herbata rumiankowa 250.00g 3. Safatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 110.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemiaki 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% 4. 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.] 5. Szab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszeniny (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] 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. Chleb pszenno-żytni 30.00g 8. Bułka kajzerka balviten 40.00g 9. 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%]

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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Płatki gryczane s 30.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata ziołowa melisa posti 4.00g 9. Woda wodociągowa 250.00g 10. Parówki kajtusie woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; 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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 11. 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%] 12. Ser żółty gouda s 40.00g 	<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. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 50.00g 3. Pomidor 200.00g 4. 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] 5. 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.] 6. 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.] 7. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 8. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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.] 9. 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%] 10. Chleb pszenno-żytni 60.00g

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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 20.00g 10. Sałata 30.00g 	<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 rosołowa 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. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 120.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. Ryba po grecku 2016 130.00g 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% 4. Bułka kajzerka balviten 45.00g 5. Ser żółty gouda s 42.00g 6. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 7. 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%] 8. Chleb pszenno-żytni 30.00g

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, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Napój kakaowy instatnt puchatek 9.00g [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, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 10. Szpinak 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 4. Zupa koperkowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Makaron bezjajeczny 12%, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 120.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 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 [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.] 6. 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.] 7. 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.] 8. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowy 6% 3%, Cukier 2% 9. Pomidor 80.00g

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%	2373.3	844.5	811.8	711.2	2367.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3548.9	3413.5	2976.9	9939.5	100
Białko [g]	10%	47.5	36.3	31.2	39.8	107.4	227
Tłuszcz [g]	10%	41.12	31.9	23.3	36.1	91.4	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	12.8	5.1	14.5	32.5	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	5.8	6.3	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.4	1.9	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.3	55.5	86.6	149.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	103.47	126.88	57.08	287.43	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	40.73	33.77	4.64	79.15	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	1.05	15.38	0.86	17.29	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.21
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.45
Sód [mg]	10%	1293.33	1126.51	247.67	1026.66	2400.84	185
Potas [mg]	10%	4700	177.58	2080.96	378.71	2637.26	56
Wapń [mg]	10%	1000	325.99	121.66	27.13	474.79	48
Fosfor [mg]	10%	580	121.57	413.21	171.51	706.29	122
Magnez [mg]	10%	293.33	12.01	113.43	27.84	153.28	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.32	4.23	2.12	6.68	111
Witamina A [µg]	25%	543.33	77.91	261.53	156.3	495.75	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.4	1.68	2.8	28
witamina E [mg]	30%	8.67	0.18	5.1	1.12	6.4	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.51	0.09	0.64	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.21	0.49	0.12	0.83	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.24	7.39	6.94	14.59	128
Witamina C [mg]	55%	65	6.25	50.85	8.27	65.39	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.12	0.68	2.85	6	206

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%	2373.3	721.3	823.8	826.9	2372.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3041.6	3475.1	3462	9978.9	100
Białko [g]	10%	47.5	44.8	36.5	25	106.4	225
Tłuszcz [g]	10%	41.12	17.3	17.1	40.9	75.4	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	10.2	3.2	15.8	29.4	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.1	7.4	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.9	1.2	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	7.5	205.1	220.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	98.98	135.38	91.17	325.54	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	42.59	12.95	17.44	73	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	5.1	9.19	2.93	17.24	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.45
Sód [mg]	10%	1293.33	1026.22	239.42	708.78	1974.43	153
Potas [mg]	10%	4700	511.06	1015.91	589.68	2116.66	46
Wapń [mg]	10%	1000	328.86	83.1	208.53	620.5	62
Fosfor [mg]	10%	580	137.43	176.9	264.33	578.67	101
Magnez [mg]	10%	293.33	16.69	75.79	42.94	135.43	47
Żelazo [mg]	10%	6	1.04	2.64	2.42	6.11	101
Witamina A [µg]	25%	543.33	32.74	592.84	295.86	921.45	169
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.05	1.94	2.04	20
witamina E [mg]	30%	8.67	1.44	2.01	1.85	5.31	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.2	0.13	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.26	0.23	0.57	1.06	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.11	3.3	0.67	5.08	45
Witamina C [mg]	55%	65	19.64	23.41	37.4	80.47	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	2.85	0.66	1.96	4.93	170

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%	2373.3	999.6	709.3	666	2375	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	4205.7	2964.7	2788.6	9959.1	100
Białko [g]	10%	47.5	41.5	31.4	25.2	98.2	207
Tłuszcz [g]	10%	41.12	33.5	35.8	32.5	101.9	248
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	13.4	11.5	15.5	40.5	987
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	16.4	2.4	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.5	0.6	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	103.7	14.5	137.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	133.59	70.47	69.32	273.38	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	76.11	13.07	10.3	99.49	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	1.48	10.58	2.49	14.55	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.6
Sód [mg]	10%	1293.33	1212.21	136.18	1145.24	2493.63	194
Potas [mg]	10%	4700	571.14	2074.84	511.88	3157.87	67
Wapń [mg]	10%	1000	318.77	154.77	182.54	656.1	65
Fosfor [mg]	10%	580	335.52	450.41	116.03	901.96	156
Magnez [mg]	10%	293.33	36.81	123.97	32.06	192.84	66
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	4.46	1.83	6.97	116
Witamina A [µg]	25%	543.33	116.92	429.53	115.82	662.27	122
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.72	1.04	2.84	28
witamina E [mg]	30%	8.67	0.79	4.37	0.73	5.9	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	1.25	0.06	1.44	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.49	0.23	1.3	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.96	11.6	0.5	13.08	115
Witamina C [mg]	55%	65	9.4	38.52	8.74	56.67	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.36	0.37	3.18	6.23	214

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%	2373.3	924.3	808.9	651.6	2384.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3880.5	3393.6	2740.2	10014.3	100
Białko [g]	10%	47.5	38.7	33.2	29.6	101.6	214
Tłuszcz [g]	10%	41.12	37.4	30.6	22.7	90.8	221
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	15.9	10.4	10.1	36.5	890
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	11.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.6	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	75.7	0	102.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	109.01	105.95	83.13	298.09	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	25.5	18.53	30.4	74.44	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	2.02	11.89	1.96	15.87	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	1293.33	1170.06	520.11	1087.58	2777.77	214
Potas [mg]	10%	4700	472.86	1785.61	257.29	2515.77	53
Wapń [mg]	10%	1000	346.41	156.92	13.95	517.29	52
Fosfor [mg]	10%	580	343.84	372.54	19.49	735.88	126
Magnez [mg]	10%	293.33	41.35	95.07	9.22	145.65	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.83	4.79	0.65	6.27	105
Witamina A [µg]	25%	543.33	121.88	47.41	118.52	287.81	53
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	0.95	1.01	2.72	28
witamina E [mg]	30%	8.67	0.3	2.44	0.85	3.6	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.7	0.05	0.89	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.61	0.52	0.03	1.18	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.57	7.7	0.85	9.13	81
Witamina C [mg]	55%	65	3.55	32.54	11	47.09	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.25	1.44	3.02	6.94	239

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%	2373.3	749.7	836.3	777	2363.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3144.7	3519.3	3261.3	9925.3	100
Białko [g]	10%	47.5	34.3	44	22.2	100.5	212
Tłuszcz [g]	10%	41.12	32.6	21.8	29.8	84.4	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	13.3	9	9.6	31.9	779
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	6.3	2.8	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2.8	1.9	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.2	90.4	0.5	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	80.73	123.87	108.48	313.09	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	15.9	58.48	18.42	92.81	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	2.15	15.98	7.3	25.44	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	1293.33	1026.72	326.87	918.51	2272.11	175
Potas [mg]	10%	4700	458.33	2313.32	394.74	3166.41	67
Wapń [mg]	10%	1000	291.51	207.55	58.08	557.15	56
Fosfor [mg]	10%	580	293.36	547.77	151.63	992.77	171
Magnez [mg]	10%	293.33	35.74	144.68	47.57	228	77
Żelazo [mg]	10%	6	0.55	4.57	1.71	6.83	114
Witamina A [µg]	25%	543.33	119.99	1548.25	105.83	1774.08	326
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	0.09	1.01	1.85	19
witamina E [mg]	30%	8.67	0.3	5.3	1.52	7.13	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.43	0.12	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	0.57	0.13	1.24	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.43	17.06	0.7	18.2	161
Witamina C [mg]	55%	65	8.16	91.72	2.75	102.64	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	2.85	0.9	2.55	5.68	195

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%	2373.3	823.6	821.6	700.9	2346.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3457.6	3463.1	2932.1	9853	100
Białko [g]	10%	47.5	35.8	34.1	27.1	97.1	205
Tłuszcz [g]	10%	41.12	32.8	20.6	36.5	90	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	13.5	5.1	20.2	38.9	949
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	8.3	3.3	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.4	0.3	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	98.3	41.5	147.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	97.92	127.8	66.95	292.68	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	31.71	9.01	3.36	44.09	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	3.69	5.8	2.43	11.92	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	1293.33	1547.82	280.75	1192.87	3021.44	234
Potas [mg]	10%	4700	382.23	952.38	358.33	1692.95	36
Wapń [mg]	10%	1000	327.78	132.28	149.51	609.58	61
Fosfor [mg]	10%	580	178.24	488.12	127.65	794.02	137
Magnez [mg]	10%	293.33	27.94	86.38	26.51	140.84	48
Żelazo [mg]	10%	6	1.07	3.57	0.88	5.52	93
Witamina A [µg]	25%	543.33	122.83	33.66	131.09	287.59	53
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.56	1.14	2.75	28
witamina E [mg]	30%	8.67	0.97	2.5	0.36	3.84	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.22	0.09	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.24	0.44	0.25	0.94	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.94	5.2	0.47	6.61	58
Witamina C [mg]	55%	65	12.94	9.44	17.9	40.3	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	4.29	0.77	3.31	7.55	259

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%	2373.3	957	760.8	662.9	2380.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	4013.1	3187.2	2778.4	9978.9	100
Białko [g]	10%	47.5	37.8	17.2	17.5	72.5	153
Tłuszcz [g]	10%	41.12	41.9	33.1	30.4	105.5	257
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	16.2	3.8	6.3	26.4	645
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	17.9	8.5	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	8.6	3.4	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.3	111.6	55.6	190.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	108.91	103.17	80.9	292.99	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	27.72	11.83	19.2	58.76	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	3.89	9.58	2.28	15.76	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.19
Sód [mg]	10%	1293.33	1122.24	444.87	751.47	2318.59	179
Potas [mg]	10%	4700	684.36	652.43	245.13	1581.93	34
Wapń [mg]	10%	1000	309.34	96.8	28.01	434.17	44
Fosfor [mg]	10%	580	420.18	183.89	71.66	675.73	116
Magnez [mg]	10%	293.33	75.49	45.69	17.69	138.88	48
Żelazo [mg]	10%	6	2.12	2.65	0.77	5.54	92
Witamina A [µg]	25%	543.33	165.5	1344.59	143.82	1653.91	303
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.79	1.27	3.16	32
witamina E [mg]	30%	8.67	1.32	7.29	2.96	11.59	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.24	0.14	0.05	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.57	0.3	0.12	1	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.22	1.57	0.62	3.42	30
Witamina C [mg]	55%	65	15.07	7.04	4.54	26.65	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.11	1.23	2.08	5.79	199

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%	2373.3	1070.3	655.5	630.5	2356.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	4486.8	2759.7	2646.9	9893.4	100
Białko [g]	10%	47.5	46.2	43.4	22.6	112.3	236
Tłuszcz [g]	10%	41.12	48.1	17	25.3	90.5	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	21.2	6.1	13	40.4	985
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	3.6	0	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.9	0.2	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	61.6	0	69.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	115.01	87.29	79.41	281.72	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	44.34	34.26	26.28	104.89	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	4.09	10.39	2.83	17.32	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.26
Sód [mg]	10%	1293.33	1258.99	225.48	1081.46	2565.94	198
Potas [mg]	10%	4700	358.82	1596.23	511.09	2466.15	53
Wapń [mg]	10%	1000	331.6	125.15	22.05	478.81	48
Fosfor [mg]	10%	580	130.51	351.88	38.39	520.79	91
Magnez [mg]	10%	293.33	16.23	89.17	16.42	121.84	42
Żelazo [mg]	10%	6	0.9	3.54	1.1	5.55	92
Witamina A [µg]	25%	543.33	130.61	84.34	135.77	350.73	65
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.12	1.01	3.18	32
witamina E [mg]	30%	8.67	1	1.96	1.71	4.68	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.33	0.1	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.42	0.07	0.72	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.97	8.36	1.7	11.04	98
Witamina C [mg]	55%	65	17.61	50.95	21.35	89.92	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.49	0.62	3	6.41	220

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%	2373.3	806.5	901	660.6	2368.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	3397.7	3782.5	2767.1	9947.5	100
Białko [g]	10%	47.5	33.5	53.9	27.1	114.6	242
Tłuszcz [g]	10%	41.12	23	34.4	31.9	89.4	218
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	9.3	12.8	14.1	36.3	884
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	13.2	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	2.6	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	60.1	0	229.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	117.6	97.51	66.96	282.09	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	52.05	30.71	4.41	87.18	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	2.57	7.52	1.6	11.69	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.46
Sód [mg]	10%	1293.33	904.77	327	692.97	1924.75	149
Potas [mg]	10%	4700	208.08	1097.98	186.73	1492.79	31
Wapń [mg]	10%	1000	346.41	265.7	21.41	633.53	64
Fosfor [mg]	10%	580	214.38	555.25	23.3	792.93	137
Magnez [mg]	10%	293.33	15.48	84.43	10	109.92	37
Żelazo [mg]	10%	6	3.55	3.27	0.58	7.41	124
Witamina A [µg]	25%	543.33	223.51	215.87	328.33	767.72	141
Witamina D [µg]	10%	10	1.81	0.38	1.01	3.21	32
witamina E [mg]	30%	8.67	0.48	2.56	0.48	3.53	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.24	0.43	0.03	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.68	0.92	0.03	1.64	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.79	3.25	0.54	6.59	59
Witamina C [mg]	55%	65	12.15	26.1	6.97	45.24	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	2.51	0.9	1.92	4.81	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%	2373.3	1022.9	860.4	499.4	2382.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	4298.8	3620.5	2093.5	10012.9	100
Białko [g]	10%	47.5	39.5	43.1	15.4	98.1	207
Tłuszcz [g]	10%	41.12	38.1	21.6	22.5	82.3	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	15.4	6.6	6.1	28.3	689
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	8.7	5.7	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1.8	1.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	49.1	0	68	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	131.06	132.39	59.7	323.15	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	73.05	16.04	6	95.11	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	1.63	18.18	1.98	21.8	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	1293.33	1261.99	212.94	799.12	2274.07	176
Potas [mg]	10%	4700	464.4	1272.26	310.32	2046.99	44
Wapń [mg]	10%	1000	358.34	154.64	36.54	549.52	55
Fosfor [mg]	10%	580	335.07	276.75	45.18	657.01	114
Magnez [mg]	10%	293.33	63.74	74.32	24.47	162.54	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.99	5.42	1.22	7.65	127
Witamina A [μg]	25%	543.33	125.4	968.29	224.88	1318.58	242
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	0.52	1.01	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.67	1.09	1.41	1.63	4.14	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.17	0.59	0.07	0.84	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.67	0.38	0.1	1.15	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.38	4.75	0.82	6.96	61
Witamina C [mg]	55%	65	16.92	22.59	12.74	52.25	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	3.5	0.59	2.21	5.68	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2373.3	2369.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9665	9950.3	100
Białko [g]	10%	47.5	100.9	213
Tłuszcz [g]	10%	41.12	90.1	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.11	34.1	832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.72	297.02	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.54	80.89	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.17	16.89	80
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1293.33	2402.36	186
Potas [mg]	10%	4700	2287.48	49
Wapń [mg]	10%	1000	553.14	56
Fosfor [mg]	10%	580	735.6	127
Magnez [mg]	10%	293.33	152.92	52
Żelazo [mg]	10%	6	6.45	108
Witamina A [μg]	25%	543.33	851.99	157
Witamina D [μg]	10%	10	2.72	27
witamina E [mg]	30%	8.67	5.61	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.7	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.11	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	9.47	84
Witamina C [mg]	55%	65	60.66	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0
Sól [g]	10%	3.233325	6	206