

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta podstawowa

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-01-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 2 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta PODSTAWOWA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 5) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 4. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 5. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10) 6. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 7. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429,55 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	99%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 51.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Margaryna mr słynne 15.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. 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).] 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 110.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Polewica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 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. 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. Sałatka z ryżu, kurczaka wędzonego i marchewki pieczonej rw 100.00g składniki: Ryż biały 27%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 27%, Marchew kostka Hortino 27% [składniki: Marchew kostka], Majonez Kielecki 7%, #jogurt naturalny Mlekoop 7% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata rumiankowa 350.00g 6. Paszтет indykpol 90.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 2016 422.54g składniki: Burak 34%, Ziemniaki średnio 17%, Fasola szparagowa 13%, Kalafior 10%, Marchew 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 2%, Pietruszka liście 2%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% 2. Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 422.54g składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopotka 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, Seler naciowy 5%, Biała kiełbasa S 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe Urbanek 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 20.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 5. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1% 6. Poledwica 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 bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 8. 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.] 9. Bułka kajzerka balviten 40.00g 10. Herbata zielona klasyczna herbapol 4.00g 11. Woda wodociągowa 250.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-01-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata zielona 250.00g 6. Filety z makreli w sosie pomidorowym łosoś uszka 110.00g [składniki: 55% filety z makreli kolas (Scomber japonicus / obszar połowu: Ocean Spokojny FAO 61 / złowione w morzu włokiem pelagicznym), 45% sos pomidorowy: woda, koncentrat pomidorowy (30% w sosie), cukier, olej roślinny (rzepakowy *A lub słonecznikowy *B - patrz nadruk przy numerze partii), błonnik pszenny, sól, skrobia modyfikowana, mąka pszenna, naturalny aromat papryki, ekstrakty przypraw (w tym seler), pieprz czarny, korzeń pietruszki, cebula suszona] 7. Płatki żytnie kupiec 20.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na rosole 2016 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kotlety mielone z cebulą rw 110.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selerów i jabłek z olejem 2016 160.00g składniki: Seler korzeniowy 77%, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1% 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. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Masło extra łaćiate 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 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. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 9. Bigos 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kiełbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%

Dzień: 4 - Środa, 2024-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 70.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Płatki ryżowe melvit 15.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Ogórek 80.00g 8. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 9. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 10. Golonka wojskowa swojscy 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 11. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa iżż 300.00g 2. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 100.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 3. Jaja sadzone 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 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 w 70.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Herbata ziołowa mięta posti 350.00g 5. 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.] 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 pszeny (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. Polędwica sopocka krawczyk 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszeny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 8. Sałatka z ryżu, selera naciowego, papryki czerwonej rw 150.00g składniki: Seler naciowy 30%, Jabłko 27%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały długi Cenos 14%, Majonez Kielecki 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1% 9. Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 40.00g [składniki: łąciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 10. Herbata dzika róża bifix 4.00g 11. Woda wodociągowa 250.00g 12. Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g 5. #płatki ryżowe janex 15.00g [składniki: płatki ryżowe] 6. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 7. 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).] 8. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 9. Herbata rumiankowa 250.00g 10. Pomidor 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Udko z kurczaka pieczone 2016 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym iżż 150.00g 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 jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 32.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 32.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 4. Herbata z kopru włoskiego 257.90g 5. 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%] 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. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [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] 8. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.42g [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. Buraki i marchewka pieczone z migdałami rw 150.00g składniki: Burak 45%, Cebula 31%, Marchew 14%, Miód wielokwiatowy Apis 3%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 3% [składniki: olej rzepakowy 100%], Płatki migdałowe Helio migdały łuskane 2% [składniki: migdały łuskane, blanszowane, pokrojone w cienkie plastry], Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1%

Dzień: 6 - Piątek, 2024-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Papryka czerwona 90.00g Serek wiejski lekki piątynica 200.00g Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 28%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Por 5%, Cebula 5%, Masło ekstra 5%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% Kompot z jabłek iż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Herbata zielona 255.31g Gouda ser żółty w plastrach mlekoop 42.00g Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Salata 40.00g Sos jogurtowy do jajek 2016 40.00g 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%

Dzień: 7 - Sobota, 2024-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata czarna bez cukru 2016 255.10g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1% Ogórek 100.00g Płatki gryczane janex 15.00g [składniki: 100% kaszy gryczanej] Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Parówki polanki jbb 100.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z białą kiełbasą 2016 300.00g składniki: Biała kiełbasa S 64%, Barszcz biały ZAKWAS 24%, Śmietana 18% tłuszczu 10%, Majeranek suszony 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wieprzowy 2016 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 80.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, sałatki szwedzkiej rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Margaryna mr słynne 15.00g Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Herbata owocowa 250.00g Połędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Szynka bukowicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Kapusta pieczona w plastry rw 130.00g składniki: Kapusta biała 95%, Olej rzepakowy Niezbędny 4% [składniki: Wartość odżywcza w 100 g], Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 15.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 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. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 30.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 9. # ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 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 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. 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.] 5. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 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 krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałatka z ryżu, jajka, tuńczyka, selera naciowego rw 150.00g składniki: Seler naciowy 26%, Jabłko 24%, Tuńczyk w oleju 19%, Ryż biały długi Cenos 13%, Jaja gotowane IŻŻ 8%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekpól 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1% 10. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb pszenny zwykły 52.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Masło extra łaciate 15.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% 8. Mozaika szynkowa woy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 9. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grochówka 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 4% 2. Łazanki 2016 280.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 5. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 7. Mozaika szynkowa woy 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 8. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 110.00g 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%

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Kiełbasa zwyczajna woy 120.00g [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 6. Herbata rumiankowa 250.00g 7. Ogórek 80.00g 8. Kaszka kukurydziana kupiec 40.00g 9. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 10. Ser żółty gouda s 42.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Schab duszony 2016 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym iżż 170.00g 4. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 160.00g 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 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 65.00g 3. Margaryna mr słynne 20.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g 5. 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.] 6. Poledwica sopocka krawczyk 20.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. 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] 8. Sałatka gyros rw 170.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, Ogórki konserwowe Rolnik 6%, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 1% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, Majonez Kielecki 1%, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1% 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 11 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna słynne mr 20.00g [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. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 5. Ser twarogowy półtłusty 58.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata herbaciany ogród malina z żurawiną herbapol 250.00g [składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.] 9. Mielonka tyrolska s 80.00g 10. Napój kakaowy instatnt puchatek 20.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej iż 300.00g 2. Kotlety z ryżu i kalafiora rw 180.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze cafe 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 koperkowy 2016 40.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Kompot z jabłek iż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 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. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 250.00g 5. 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.] 6. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [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. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [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. Kapusta z pomidorami 2016 100.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	865.1	909.8	625.4	2400.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3638.8	3826.3	2622.6	10087.9	100
Białko [g]	10%	47.2725	40.3	47.5	22.4	110.4	234
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	30.3	28	26.1	84.4	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	12.6	6.2	9.8	28.7	636
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	13.2	0.4	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	6.1	0.7	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	155.8	20.6	184.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	107.83	122.39	77.87	308.1	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	50.35	29.8	6.52	86.69	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	0.5	10.99	5.54	17.03	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.72
Sód [mg]	10%	1293.1875	1074.7	257.24	866.51	2198.46	170
Potas [mg]	10%	4653	72.45	1737.15	277.54	2087.15	45
Wapń [mg]	10%	948.7467	314.82	98.43	43.88	457.14	48
Fosfor [mg]	10%	574.2	105.93	552.65	165.18	823.77	143
Magnez [mg]	10%	293.9112	5.31	111.03	43.47	159.82	55
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.16	4.64	1.74	6.54	109
Witamina A [µg]	25%	543.2625	106.09	1038.25	101.31	1245.66	230
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	1.93	1.01	4	41
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.07	3.85	0.43	4.36	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.01	0.97	0.1	1.09	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.19	0.52	0.09	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.09	14.16	0.62	14.88	133
Witamina C [mg]	55%	64.9737	2.9	21.27	0.68	24.86	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	2.98	0.71	2.4	5.49	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	772	958.8	674.3	2405.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3256.1	4012.5	2820.6	10089.3	100
Białko [g]	10%	47.2725	31.7	45.1	14.6	91.6	193
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	18.5	44.8	34.3	97.6	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	6.4	12.8	13	32.3	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	17.8	3.5	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.7	0.6	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	0	104	0	104	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	121.19	100.16	78.96	300.33	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	57.09	53.11	9.8	120.01	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	3.44	12.94	4.52	20.91	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.83
Sód [mg]	10%	1293.1875	1160.82	960.16	883.53	3004.51	232
Potas [mg]	10%	4653	291.6	1966.78	356.03	2614.42	56
Wapń [mg]	10%	948.7467	282.51	187.96	50.3	520.78	55
Fosfor [mg]	10%	574.2	25.51	423.19	40.77	489.48	85
Magnez [mg]	10%	293.9112	9.4	117.34	22.09	148.84	51
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.57	7.28	0.86	8.72	145
Witamina A [µg]	25%	543.2625	25.72	782.78	138.56	947.07	175
Witamina D [µg]	10%	9.9	0	0.78	1.35	2.13	22
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.94	4.38	0.96	6.29	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.05	0.67	0.06	0.79	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.03	0.64	0.06	0.75	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.88	8.63	0.53	10.05	90
Witamina C [mg]	55%	64.9737	15.43	46.74	2.15	64.34	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	3.22	2.66	2.45	7.51	258

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	858.4	780.5	734.8	2373.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3618.8	3271.2	3077.7	9967.8	100
Białko [g]	10%	47.2725	50.1	32	26.2	108.4	230
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	19.6	30.2	35.5	85.4	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	6.4	7.2	17.7	31.4	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	11.9	6.9	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	8.6	1.8	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	8.1	102	32.8	143	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	125.48	102.91	78.31	306.72	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	60.42	12.2	28.22	100.85	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	10.42	16.06	1.65	28.13	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.95
Sód [mg]	10%	1293.1875	831.78	298.39	1174.68	2304.85	178
Potas [mg]	10%	4653	469.89	1921.11	348.59	2739.6	58
Wapń [mg]	10%	948.7467	362.34	154.89	33.08	550.32	57
Fosfor [mg]	10%	574.2	264.33	519.98	101.47	885.78	155
Magnez [mg]	10%	293.9112	52.83	123.7	18.14	194.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.0192	2.01	5.02	1.18	8.22	136
Witamina A [µg]	25%	543.2625	96.13	945.24	30.61	1071.99	198
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	0.76	0.32	1.13	11
witamina E [mg]	30%	8.6625	2.12	5.02	0.95	8.1	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.13	0.62	0.23	1	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.36	0.55	0.16	1.08	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	1.63	7.31	2.08	11.04	99
Witamina C [mg]	55%	64.9737	57.68	32.99	6.52	97.2	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	2.31	0.82	3.26	5.76	198

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	794	876.3	733.2	2403.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3344.3	3670.9	3074.8	10090.1	101
Białko [g]	10%	47.2725	38.2	29.5	20.8	88.7	188
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	22.9	35.5	32.2	90.6	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	9.2	6.7	14.2	30.2	670
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14.4	2.1	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	6.4	0.9	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	361.5	0	369.2	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	110.51	118.63	91.08	320.23	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	39.28	24.24	9.13	72.65	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	3.69	18.21	2.28	24.19	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	1293.1875	1203.47	415.05	1211.72	2830.26	219
Potas [mg]	10%	4653	343.35	702.29	245.9	1291.54	27
Wapń [mg]	10%	948.7467	331.02	116.4	28.45	475.87	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	134.63	284.23	25.08	443.96	77
Magnez [mg]	10%	293.9112	15.12	52.33	12.88	80.34	27
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.71	3.37	0.66	4.74	79
Witamina A [µg]	25%	543.2625	121.24	386.78	33.14	541.17	99
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	1.85	0	2.91	30
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.68	5.51	1.42	7.61	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.07	0.17	0.03	0.29	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.25	0.62	0.07	0.94	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.44	1.67	0.61	2.73	24
Witamina C [mg]	55%	64.9737	11.99	24.84	19.88	56.73	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	3.34	1.15	3.36	7.07	243

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	831.7	973.7	563.7	2369.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3496.2	4087.6	2372.1	9956	100
Białko [g]	10%	47.2725	41.5	31.4	12.3	85.3	181
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	30.4	34.3	17.9	82.8	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	12.5	5	6.6	24.2	536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	16.3	2.1	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	9.8	1.1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	18.9	90.2	0	109.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	98.29	142.54	89.64	330.48	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	36.38	34.77	56.45	127.61	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	0.9	15.87	2.91	19.68	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.97
Sód [mg]	10%	1293.1875	1135.89	253.1	587.56	1976.56	153
Potas [mg]	10%	4653	531.18	1631.67	317.46	2480.31	53
Wapń [mg]	10%	948.7467	318.41	117.13	42.46	478.01	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	333.63	540.99	22.38	897	156
Magnez [mg]	10%	293.9112	36	110.14	16.81	162.95	55
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.62	4.34	1.34	6.31	104
Witamina A [µg]	25%	543.2625	115.89	1052.05	75.24	1243.19	229
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.07	0.59	0.67	2.34	24
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.65	6.65	0.12	7.43	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.11	0.39	0.03	0.54	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.57	0.47	0.05	1.1	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.8	7.47	0.39	8.67	76
Witamina C [mg]	55%	64.9737	8.78	22.48	4.64	35.91	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	3.15	0.7	1.63	4.94	170

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	887	766.9	736.8	2390.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3735.6	3211	3086	10032.7	100
Białko [g]	10%	47.2725	49.7	28.7	37.3	115.9	245
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	25.8	33	34.1	93	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	12.4	11.2	17.7	41.4	916
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.3	4.7	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5.7	1.3	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	62.3	194.9	284.4	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	115.66	95.89	72.74	284.3	65
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	31.14	31.06	19.92	82.13	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	3.67	14.55	5.48	23.71	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.18
Sód [mg]	10%	1293.1875	810.42	439.73	741.38	1991.54	154
Potas [mg]	10%	4653	635.92	1655.19	321.1	2612.22	57
Wapń [mg]	10%	948.7467	354.06	142.55	71.73	568.35	60
Fosfor [mg]	10%	574.2	342.5	371.7	251.14	965.34	169
Magnez [mg]	10%	293.9112	46.03	87.52	48.72	182.28	63
Żelazo [mg]	10%	6.0192	1.12	3.65	2.86	7.64	128
Witamina A [µg]	25%	543.2625	256.36	885.73	134.76	1276.86	235
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	1.68	0.91	3.7	37
witamina E [mg]	30%	8.6625	2.06	4.78	1.12	7.97	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.12	0.29	0.13	0.56	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.67	0.73	0.39	1.8	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	1.56	7.28	0.55	9.4	84
Witamina C [mg]	55%	64.9737	64.55	32.93	3.2	100.69	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	2.25	1.22	2.05	4.97	172

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	898.8	942.8	558.7	2400.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3767.8	3916	2344.7	10028.5	100
Białko [g]	10%	47.2725	38.4	28.1	14	80.7	171
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	41	67	22.7	130.8	289
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	16.4	9.9	7.4	33.8	749
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	15.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.3	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	61.4	0	69	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	94.92	63.86	75.69	234.48	54
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	32.03	5.8	18.58	56.42	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	1.95	14.47	2.77	19.2	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	47.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	39.68
Sód [mg]	10%	1293.1875	1288.07	446.39	662.8	2397.27	186
Potas [mg]	10%	4653	197.36	406.44	253.25	857.06	18
Wapń [mg]	10%	948.7467	334.99	66.82	74.42	476.24	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	128.78	188.51	36.65	353.95	61
Magnez [mg]	10%	293.9112	15.09	32.13	14.43	61.67	21
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.57	1.3	0.33	2.21	38
Witamina A [µg]	25%	543.2625	114.99	46.57	145.68	307.25	57
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.57	1.01	2.64	27
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.21	2.42	1.44	4.08	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.04	0.54	0.07	0.65	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.22	0.24	0.06	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.26	4.26	0.37	4.91	43
Witamina C [mg]	55%	64.9737	8.24	8.08	26.65	42.98	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	3.57	1.23	1.84	5.99	206

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	951.9	661	776.2	2389.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	4005.1	2771.7	3253.2	10030.1	100
Białko [g]	10%	47.2725	40.5	31.3	27.1	99.1	209
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	31.5	23.9	35.5	91	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	13.9	7.4	14.1	35.5	786
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	9.7	3.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	4.6	2.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	127	57.7	192.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	127.86	87.52	88.06	303.45	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	53.43	18.29	23.96	95.69	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	2.78	15.3	2.35	20.44	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.75
Sód [mg]	10%	1293.1875	1521.3	347.68	1031.22	2900.21	225
Potas [mg]	10%	4653	121.05	2159.52	427.36	2707.94	58
Wapń [mg]	10%	948.7467	319.5	180.5	163.73	663.74	70
Fosfor [mg]	10%	574.2	120.51	507.83	210.23	838.57	146
Magnez [mg]	10%	293.9112	8.19	138.95	33.32	180.46	61
Żelazo [mg]	10%	6.0192	3.44	4.46	1.1	9.01	149
Witamina A [μg]	25%	543.2625	21.16	2774.18	145.95	2941.3	542
Witamina D [μg]	10%	9.9	0.04	0.31	2.69	3.05	30
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.14	5.42	1.37	6.95	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.3	0.43	0.08	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.55	0.51	0.28	1.35	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	4.01	15.17	3	22.2	198
Witamina C [mg]	55%	64.9737	12.69	40.87	7.12	60.68	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	4.22	0.96	2.86	7.25	250

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	723.4	1107.2	569.9	2400.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3048	4654.5	2380.1	10082.6	100
Białko [g]	10%	47.2725	28.7	43.9	13.5	86.2	183
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	20.5	33.3	31	84.8	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	11.8	14.7	8.4	35	777
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	11.7	8.7	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.8	3.9	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	76.6	56.1	159.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	107.08	167.41	62.76	337.26	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	21.83	50.86	5.94	78.64	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	2.31	19.03	7.19	28.54	135
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	1293.1875	656.63	630.12	716.73	2003.5	155
Potas [mg]	10%	4653	660.24	2020.08	437.37	3117.69	66
Wapń [mg]	10%	948.7467	352.91	189.84	63.65	606.41	64
Fosfor [mg]	10%	574.2	357.09	519.92	203.96	1080.97	189
Magnez [mg]	10%	293.9112	47.58	140.32	56.03	243.94	83
Żelazo [mg]	10%	6.0192	1.23	5.58	2.12	8.94	149
Witamina A [µg]	25%	543.2625	71.54	702.69	143.87	918.11	168
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.08	0.64	1.27	2	21
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.94	2.96	3.33	7.24	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.16	1.04	0.14	1.35	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.61	0.57	0.21	1.41	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	1.2	8.92	1.05	11.18	99
Witamina C [mg]	55%	64.9737	13.85	57.62	4.56	76.04	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	1.82	1.75	1.99	5	172

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	1102.3	555.9	738.4	2396.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	4639.2	2344.6	3091.5	10075.5	100
Białko [g]	10%	47.2725	57.7	39	36.3	133	282
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	35.3	11.3	34.5	81.2	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	17.4	3.7	16.4	37.5	831
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	0.7	2.3	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.1	1.3	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	0	45.7	53.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	139.68	78.31	74.04	292.05	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	57.98	8.68	7.01	73.68	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	2.8	7.66	7.21	17.68	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	22.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	1293.1875	1624.14	163.9	1320.99	3109.04	241
Potas [mg]	10%	4653	194.85	978.54	730.48	1903.88	41
Wapń [mg]	10%	948.7467	329.4	81.22	186.35	596.97	64
Fosfor [mg]	10%	574.2	128.16	215.99	400.04	744.19	130
Magnez [mg]	10%	293.9112	12.96	60.62	84.59	158.17	54
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.41	2.33	2.22	4.97	83
Witamina A [µg]	25%	543.2625	16.91	552.41	164.7	734.03	135
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	0.12	1.38	1.54	15
witamina E [mg]	30%	8.6625	0.24	1.76	1.54	3.55	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.03	0.18	0.2	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.22	0.18	0.4	0.8	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	0.25	2.6	7.58	10.45	92
Witamina C [mg]	55%	64.9737	10.14	40.25	17.82	68.22	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	4.51	0.45	3.66	7.77	268

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	871.3	1050.8	474	2396.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	3659.7	4403.5	1984	10047.3	100
Białko [g]	10%	47.2725	35.3	21.9	14.7	71.9	152
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	33.8	45.3	23.7	102.9	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	13.9	8	8.7	30.7	680
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	24.4	2.3	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	9.8	1.3	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	8.8	156.8	0	165.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	107.33	144.84	51.37	303.54	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	52.7	31.51	3.28	87.5	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	2.08	12.14	1.94	16.18	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	1293.1875	1293.62	592.54	898.72	2784.89	215
Potas [mg]	10%	4653	355.98	1160.9	215.68	1732.57	38
Wapń [mg]	10%	948.7467	383.32	171.78	42.16	597.27	62
Fosfor [mg]	10%	574.2	144.95	243.56	23.05	411.57	71
Magnez [mg]	10%	293.9112	58.87	65.05	10.08	134.01	45
Żelazo [mg]	10%	6.0192	0.69	4.65	0.42	5.77	96
Witamina A [µg]	25%	543.2625	161.94	181.37	126.7	470.02	86
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.39	0.7	1.01	3.11	31
witamina E [mg]	30%	8.6625	2.3	8.04	1.39	11.73	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.2	0.21	0.04	0.45	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	0.44	0.43	0.05	0.93	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	3.08	2.36	0.32	5.78	51
Witamina C [mg]	55%	64.9737	21.56	17.75	12.75	52.08	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	3.59	1.64	2.49	6.96	239

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2393.5	2393.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9746	10044.3	100
Białko [g]	10%	47.2725	97.4	206
Tłuszcz [g]	10%	45.1935	93.2	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.52	32.8	727
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	166.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.85	301.9	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.77	89.26	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.1365	21.43	101
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1293.1875	2500.1	193
Potas [mg]	10%	4653	2194.94	47
Wapń [mg]	10%	948.7467	544.65	57
Fosfor [mg]	10%	574.2	721.33	126
Magnez [mg]	10%	293.9112	155.2	53
Żelazo [mg]	10%	6.0192	6.65	111
Witamina A [µg]	25%	543.2625	1063.33	196
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.6625	6.85	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9702	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9702	1.04	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2662	10.12	90
Witamina C [mg]	55%	64.9737	61.79	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2165.625	0	0
Sól [g]	10%	3.23296875	6.25	215