

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA LUTEGO 2024 R. - dieta PODSTAWOWA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 2) 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 7. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 10) 8. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 12) 9. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 12)
Norma na energię dla podanej grupy:	2400.54 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 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Masło extra łaciate 15.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Ser twarogowy półtusty 50.00g 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Pomidor 100.00g 10. 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z jabłek iżż 250.00g 3. Zupa dyniowa rw 300.00g składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Gouda ser topiony kremowy 3%, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Kotlet schabowy 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 63%, Bułka tarta 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Jaja kurze całe 11% 5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<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 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 5. Połędwica 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.] 6. Połędwica 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. Herbata dzika róża bifix 250.00g 8. Szynka bukowecka 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. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 170.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6%

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-02-12

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 niskosłodzony 25.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Pomidor 100.00g 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 40.00g 8. Paszтет indykpól 80.00g [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] 9. Masło extra wiejskie rolmlecz 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Barszcz ukraiński 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 3. Gulasz węgierski 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Cebula 12%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Papryka czerwona 5%, Papryka zielona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Czosnek 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Serek puszysty naturalny łacie 20.00g 4. Chleb żytni razowy 30.00g 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Dżem z czarnych porzeczek prosona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. 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.] 8. Szynka myśliwska tradycja 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] 9. Szynka delikatna lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, sól, glukoza, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, skrobia, regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 10. Bułka kajzerka balviten 40.00g 11. Bigos 2016 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kielbasa 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: 3 - Wtorek, 2024-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masto extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Chleb żytni razowy 60.00g 7. 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.] 8. Płatki żytnie szczytno 20.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Filety z makreli w sosie pomidorowym bmc 90.00g [składniki: : 60% filety z makreli ze skórą, 40% sos pomidorowy: woda, koncentrat pomidorowy, cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, cebula suszona, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; ekstrakty przypraw (zawierają seler).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 2. Barszcz biały z kielbasą 300.00g składniki: Marchew 29%, Ziemniaki średnio 27%, Pietruszka korzeń 15%, kielbasa zwyczajna WOY 11% [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).], Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Karczek duszony 2016 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Cwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g 5. Sałatka z mix sałat, pomidora, fety i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.], #ser feta Milbona 12% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Stonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0% 6. Filet królewski krawczyk 15.00g 7. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 8. Półdewica sopocka krawczyk 15.00g [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] 9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 4 - Środa, 2024-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 25.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] Płatki ryżowe metro chef 15.00g [składniki: płatki ryżowe] Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 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] Ogórek 100.00g Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Grzanki pszenne 30.00g Ziemniaki średnio 150.00g Kotlety z białej kapusty rw 100.00g składniki: Kapusta biała 51%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Cebula 13%, Bułka tarta 7%, Jaja kurze całe 6%, Masło ekstra 5%, Bułka tarta 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Sos koperkowy 2016 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 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% Kisiel o smaku żurawinowym winiary 250.00g [składniki: Cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne 0,3% (marchwi i hibiskusa, krokosza, jabłka, rzodkiewki, słodkiego ziemniaka, wiśni), witamina C, maltodekstryna, sól. Wartość odżywcza podana po przyrządzeniu w 100g.] Zupa marchewkowa mus rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 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%] Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 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.] Schab rolnika krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat BIAŁKA SOJOWEGO, stabilizatory E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g [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, przeciwutleniacz E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Filet królewski krawczyk 15.00g Sałatka z rzodkiewki, papryki czerwonej i ryżu rw 150.00g składniki: Rzodkiewka 43%, Papryka czerwona 26%, Ryż paraboliczny Metro chef 26% [składniki: ryż], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Musztarda 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 15.00g 6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 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, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 8. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g 9. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z jabłek iżż 250.00g 2. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemiaki 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% 3. Udka z kurczaka pieczone 2016 100.00g 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% 4. Ryż biały długi sonko 110.00g [składniki: ryż biały] 5. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, brzoskwini, rodzynek z olejem rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 37%, Pieprz czarny MIELONY 37%, Jabłko 11%, Brzoskwinia w syropie 7%, Rodzynki sułtańskie Świat Bakalii 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Chleb żytni razowy 60.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 25.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łąciaty 30.00g [składniki: łąciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 7. Szynka biała lukullus 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.] 8. Filet królewski krawczyk 15.00g 9. Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 10. Kapusta z grochem rw 150.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemiaki średnio 12%, Cebula 6%, Boczek wędzony Morliny 6%

Dzień: 6 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Zupa pieczarkowa z makaronem i wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Makaron bezjajeczny 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Wieprzowina łopatką 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 1%, Majeranek suszony 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryba w panierce z bułki tartej rw 120.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra łąciate 15.00g Chleb żytni razowy 60.00g Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10%, sól, białka mleka] Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Salata 25.00g Sos jogurtowy do jajek 2016 50.00g 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, 2024-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Płatki gryczane janex 15.00g [składniki: 100% kaszy gryczanej] Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Kiełbaski z serem jbb 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenno bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% Schab w sosie słodko-kwaśnym rw 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 110.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra łąciate 15.00g Herbata rumiankowa 250.00g Chleb żytni razowy 60.00g Półdewica 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.] Szynka bukowicka 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] Półdewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1%

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 60.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 5. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 8. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata 100.00g 10. Chleb pszenny zwykły 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z jabłek iżż 250.00g 3. 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% 4. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 48%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Natur jogurt typ grecki Zott 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 4. Chleb żytni razowy 60.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Dżem z czarnych porzeczek prospana 25.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Polewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Szynka bukowecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 9. Kiełbasa 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.] 10. Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-02-19

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 20.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 9. Kiełbasa parówkowa woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Grochówka 2016 290.00g składniki: Ziemiaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Maśło ekstra 4% 3. Łazanki 2016 200.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maśło extra łąciate 10.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 4. Kajzerki 60.00g 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 6. Sałatka z ryżu, makreli wędzonej, selera naciowego rw 150.00g składniki: Seler naciowy 22%, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, Makreła wędzona 16%, Ryż biały długi Cenos 11%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekpol 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 0% 7. Połędwica 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. 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.] 9. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Margaryna mr słynne 15.00g 8. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Mielonka turystyczna woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA ŚREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%, wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej.] 10. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 2. 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% 3. Puplety gotowane w sosie koperkowym 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% 4. Bukiet kwiatowy warzyw hortino 150.00g [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły] 5. Ziemniaki średnio 150.00g 	<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. Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 5. Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piętlica 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.] 6. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Schab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 8. 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. 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	951.1	783.3	649.2	2383.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3998.5	3280.8	2716.6	9996	100
Białko [g]	10%	46.67	45.5	30	25.5	101.1	217
Tłuszcz [g]	10%	48.03	34.3	32.6	32.4	99.4	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	17.1	5.9	11.8	35	730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	13.3	0.1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.3	0.1	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	65.3	10.9	83.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	115.94	99.63	65.96	281.54	65
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	53.57	40.58	7.46	101.61	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	2.08	14.69	4.47	21.25	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.9
Sód [mg]	10%	1317.39	1241.82	497.53	1163.03	2902.39	220
Potas [mg]	10%	4700	347.85	1815.2	364.69	2527.74	54
Wapń [mg]	10%	973.91	325.44	186.69	33.79	545.92	55
Fosfor [mg]	10%	580	128.61	297.98	119.45	546.04	94
Magnez [mg]	10%	281.63	13.77	95.02	25.84	134.63	48
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.68	4.82	0.56	6.06	99
Witamina A [µg]	25%	525.43	26.94	87.59	107.49	222.02	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.58	1.01	1.64	16
witamina E [mg]	30%	8.39	0.98	6	0.31	7.3	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.07	0.32	0.06	0.45	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.23	0.45	0.1	0.79	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.96	5.1	3.12	9.2	83
Witamina C [mg]	55%	62.93	16.16	36.23	3.74	56.14	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.44	1.38	3.23	7.25	245

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	850	886.4	669.3	2405.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3569.6	3711.8	2803	10084.5	100
Białko [g]	10%	46.67	40.2	36.3	20	96.6	207
Tłuszcz [g]	10%	48.03	32.1	32.4	32	96.6	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	15	8.8	15.1	39	813
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14.6	4.9	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.5	1.3	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	59.6	32	99.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	102.7	127.09	77.01	306.81	71
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	26.6	12.6	12.61	51.83	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	5.67	29.7	3.56	38.93	179
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.54
Sód [mg]	10%	1317.39	1120.54	192.66	886.1	2199.31	167
Potas [mg]	10%	4700	331.42	1558.84	417.08	2307.35	49
Wapń [mg]	10%	973.91	323.55	114.62	159.06	597.23	61
Fosfor [mg]	10%	580	125.55	350.38	204.45	680.38	117
Magnez [mg]	10%	281.63	12.82	94.63	41.31	148.77	54
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.63	3.93	1.45	6.02	98
Witamina A [µg]	25%	525.43	22.74	466.91	17.26	506.92	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.8	0.2	1.04	10
witamina E [mg]	30%	8.39	0.94	3.2	0.77	4.92	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.71	0.19	0.97	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.46	0.29	0.98	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.95	8.19	1.43	10.58	95
Witamina C [mg]	55%	62.93	13.64	34.36	4.03	52.05	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.11	0.53	2.46	5.49	186

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	1030.4	655.2	723.3	2409	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	4336.5	2747.1	3018.3	10102	100
Białko [g]	10%	46.67	46.4	29.1	21.6	97.1	207
Tłuszcz [g]	10%	48.03	31.1	24.9	41.7	97.8	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	13.8	8.8	14.9	37.6	785
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.6	9.5	8.2	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	1.8	4.8	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	55.2	0	74.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	144.89	85.18	68.9	298.98	69
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	79.15	23.87	6.94	109.97	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	7.67	13.3	7.14	28.12	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.27
Sód [mg]	10%	1317.39	898.11	439.72	1132.19	2470.02	187
Potas [mg]	10%	4700	518.76	2132.85	359.36	3010.98	64
Wapń [mg]	10%	973.91	325.8	149.46	28.83	504.09	51
Fosfor [mg]	10%	580	430.56	365.26	172.8	968.63	167
Magnez [mg]	10%	281.63	65.61	117.98	60.04	243.64	86
Żelazo [mg]	10%	6.13	1.55	5.69	1.93	9.19	150
Witamina A [µg]	25%	525.43	1.87	47.18	109.91	158.97	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.57	1.01	1.64	17
witamina E [mg]	30%	8.39	0.47	1.39	4.08	5.95	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.15	0.71	0.14	1	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.6	0.44	0.09	1.14	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.72	7.53	1.48	9.75	86
Witamina C [mg]	55%	62.93	1.12	38.31	5.84	45.28	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	2.49	1.22	3.14	6.17	208

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	783.3	1018.9	607.3	2409.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3298.7	4264.7	2556.4	10119.8	100
Białko [g]	10%	46.67	37.6	16.3	17	71	153
Tłuszcz [g]	10%	48.03	23.1	47	18.6	88.8	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	12.4	14.6	5	32.2	671
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	19.8	3	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	8.6	1.3	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	75.6	0	83.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	108.01	139.75	94.22	341.99	79
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	42.04	36.61	23.4	102.07	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	3.66	14.37	2.84	20.89	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	1317.39	1146.96	404.03	880.96	2431.96	185
Potas [mg]	10%	4700	344.25	1941.07	231.7	2517.02	53
Wapń [mg]	10%	973.91	331.2	172.67	29.72	533.59	55
Fosfor [mg]	10%	580	135	297.8	27.07	459.88	79
Magnez [mg]	10%	281.63	15.3	104.31	13.19	132.81	47
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.67	3.74	0.91	5.34	87
Witamina A [µg]	25%	525.43	16.34	271.07	152.49	439.91	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.25	1.01	1.3	13
witamina E [mg]	30%	8.39	0.65	7.37	1.74	9.77	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.07	0.41	0.02	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.25	0.36	0.05	0.67	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.45	4.81	0.66	5.92	53
Witamina C [mg]	55%	62.93	9.8	53.7	31.39	94.9	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.18	1.12	2.44	6.07	205

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	789.1	959.3	644.4	2392.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3306.6	4034.4	2703.8	10045	100
Białko [g]	10%	46.67	36	27.4	22.9	86.5	185
Tłuszcz [g]	10%	48.03	36.7	29.8	23.7	90.4	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	18	10.1	12.8	41	854
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	11.7	0.2	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	5.1	0.7	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	99.4	0	107.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	79.39	150.5	89.97	319.87	74
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	19.22	33.09	19.92	72.24	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	1.99	10.71	10.55	23.26	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	1317.39	1173.55	140.19	1019.55	2333.3	177
Potas [mg]	10%	4700	66.91	1347.69	611.25	2025.87	43
Wapń [mg]	10%	973.91	314.19	145.04	82.67	541.91	55
Fosfor [mg]	10%	580	104.85	325.76	226.83	657.45	113
Magnez [mg]	10%	281.63	4.99	86.22	74.97	166.19	60
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.14	3.16	2.57	5.88	96
Witamina A [µg]	25%	525.43	3.29	423.04	35.38	461.72	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.49	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.39	0.06	3.4	1.48	4.95	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.01	0.28	0.27	0.57	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.19	0.42	0.16	0.78	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.09	4.78	1.55	6.43	58
Witamina C [mg]	55%	62.93	1.97	34.62	21.23	57.83	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.25	0.38	2.83	5.83	197

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	913.2	686.5	790.4	2390.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3839	2875.8	3297.8	10012.7	100
Białko [g]	10%	46.67	48.5	39.6	30.3	118.6	254
Tłuszcz [g]	10%	48.03	33	29.6	47.3	109.9	230
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	21.3	7.1	26.8	55.3	1153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.7	6.1	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.7	1.4	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	54.9	176.5	258.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	106.48	70.13	63.23	239.85	56
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	25.54	9.15	4.9	39.6	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	1.99	9.61	4.93	16.55	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	38.34
Sód [mg]	10%	1317.39	1006.83	415.49	939.71	2362.03	179
Potas [mg]	10%	4700	425.88	1438.16	407.5	2271.54	49
Wapń [mg]	10%	973.91	337.68	128.81	487.26	953.76	98
Fosfor [mg]	10%	580	316.8	351.7	303.33	971.84	168
Magnez [mg]	10%	281.63	35.1	79.87	57.18	172.15	60
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.44	3.56	2.69	6.69	109
Witamina A [µg]	25%	525.43	57.89	536.19	115.89	709.98	135
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	1.52	0.79	2.41	24
witamina E [mg]	30%	8.39	0.23	4.03	1.18	5.45	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.09	0.42	0.14	0.65	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.58	0.68	0.48	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.33	6.68	0.63	7.64	69
Witamina C [mg]	55%	62.93	5.57	28.41	3.07	37.06	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	2.79	1.15	2.61	5.9	199

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	847.1	976.9	581.5	2405.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3554	4106.1	2440.4	10100.5	100
Białko [g]	10%	46.67	39.3	27.4	19.7	86.5	185
Tłuszcz [g]	10%	48.03	36	27.1	22	85.2	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	17.9	13.4	11.5	42.9	896
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	6.4	1.5	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.6	1.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	50.4	0	58	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	92.43	167.91	79.63	339.99	78
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	30.71	71.83	24.08	126.64	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	2.43	24.26	7.02	33.72	155
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.07
Sód [mg]	10%	1317.39	1422.07	565.67	982.14	2969.88	226
Potas [mg]	10%	4700	331.82	890.84	506.7	1729.37	37
Wapń [mg]	10%	973.91	328.44	112.1	61.38	501.93	52
Fosfor [mg]	10%	580	125.79	178.66	130.94	435.4	76
Magnez [mg]	10%	281.63	14.65	75.88	52.26	142.8	51
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.81	2	2.86	5.68	93
Witamina A [µg]	25%	525.43	23.3	561	13.63	597.94	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.14	0	0.18	1
witamina E [mg]	30%	8.39	0.94	2.06	1	4.01	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.16	0.09	0.32	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.2	0.1	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.95	2.56	0.84	4.35	40
Witamina C [mg]	55%	62.93	13.98	21.29	8.18	43.46	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.95	1.57	2.72	7.42	251

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	894.2	865.6	639.9	2399.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	3758.3	3645.3	2682	10085.7	100
Białko [g]	10%	46.67	43.9	45.6	25.1	114.6	246
Tłuszcz [g]	10%	48.03	32.8	21.4	27.9	82.3	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	16.8	4.3	16.6	37.8	789
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.2	0.2	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.5	0.5	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	159.9	0	167.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	106.63	129.31	74.67	310.62	72
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	34.16	34.28	21.24	89.69	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	2.14	13.65	5.56	21.36	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	1317.39	1238.76	343.8	1091.39	2673.95	203
Potas [mg]	10%	4700	209.25	1942.29	262.92	2414.47	51
Wapń [mg]	10%	973.91	338.31	126.87	22.82	488.01	50
Fosfor [mg]	10%	580	127.66	616.02	118.85	862.54	148
Magnez [mg]	10%	281.63	14.35	135.66	39.67	189.69	67
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.84	4.64	1.63	7.12	117
Witamina A [µg]	25%	525.43	18.22	1042.33	7.41	1067.98	202
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.58	0	1.62	16
witamina E [mg]	30%	8.39	0.41	3.74	0.73	4.89	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.05	0.45	0.09	0.6	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.27	0.56	0.06	0.9	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.29	17.6	0.8	18.71	167
Witamina C [mg]	55%	62.93	10.93	31.39	5.09	47.43	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.44	0.95	3.03	6.68	225

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	1012.4	721.2	663.1	2396.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	4248.1	3025.8	2778.2	10052.2	100
Białko [g]	10%	46.67	41.1	29	21.7	91.9	197
Tłuszcz [g]	10%	48.03	42.3	26	29.1	97.5	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	16.9	10.4	11	38.4	802
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	10.4	4.2	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.8	2.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	61.2	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	118.51	99.67	82.19	300.38	69
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	36.02	15	8.22	59.25	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	3.54	14.08	7.51	25.15	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.27
Sód [mg]	10%	1317.39	1143.63	561.96	1177.56	2883.15	219
Potas [mg]	10%	4700	644.58	1540.76	399.17	2584.52	55
Wapń [mg]	10%	973.91	348.12	128.13	43	519.26	53
Fosfor [mg]	10%	580	342.81	403.6	171.55	917.97	159
Magnez [mg]	10%	281.63	44.37	113.98	54.53	212.89	75
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.94	4.58	2.23	7.77	127
Witamina A [µg]	25%	525.43	264.72	644.47	9.69	918.88	175
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.48	0.06	1.64	17
witamina E [mg]	30%	8.39	2.24	2.56	1.41	6.22	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.12	0.81	0.14	1.08	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.42	0.12	1.23	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	1.68	6.9	1.43	10.01	90
Witamina C [mg]	55%	62.93	68.92	30.96	3.11	102.99	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.17	1.56	3.27	7.2	242

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	1046.7	686.2	647.1	2380.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	4406.5	2875.3	2705.6	9987.6	100
Białko [g]	10%	46.67	63.1	27.6	23.3	114.2	244
Tłuszcz [g]	10%	48.03	31.3	28.5	34.3	94.3	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	12.9	12	16.9	41.9	872
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.5	1.2	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.3	0.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	105.8	89.8	203.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	130.81	85.16	62.74	278.72	64
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	59.36	16.34	5.72	81.43	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	5.61	11.23	3.36	20.21	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.34
Sód [mg]	10%	1317.39	1286.46	313.3	1217.21	2816.97	214
Potas [mg]	10%	4700	337.05	1751.04	295.57	2383.67	50
Wapń [mg]	10%	973.91	324.18	146.52	50.94	521.65	53
Fosfor [mg]	10%	580	126.72	386.01	104.52	617.26	107
Magnez [mg]	10%	281.63	13.14	110.04	28.97	152.16	54
Żelazo [mg]	10%	6.13	0.64	4.37	1.35	6.37	104
Witamina A [µg]	25%	525.43	125.76	1518.43	473.16	2117.36	403
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.72	0.42	2.19	22
witamina E [mg]	30%	8.39	0.95	2.81	0.62	4.4	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.73	0.06	0.86	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.51	0.19	0.93	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.95	7.27	0.67	8.91	80
Witamina C [mg]	55%	62.93	14.71	37.98	5.78	58.48	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	3.57	0.87	3.38	7.04	238

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400.5	2397.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9762	10058.6	100
Białko [g]	10%	46.67	97.8	210
Tłuszcz [g]	10%	48.03	94.2	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.8	40.1	837
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.52	301.87	70
Cukry [g]	10%	Maks: 86.9	83.43	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.74	24.94	115
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1317.39	2604.3	198
Potas [mg]	10%	4700	2377.25	51
Wapń [mg]	10%	973.91	570.73	58
Fosfor [mg]	10%	580	711.74	123
Magnez [mg]	10%	281.63	169.57	60
Żelazo [mg]	10%	6.13	6.61	108
Witamina A [μg]	25%	525.43	720.17	137
Witamina D [μg]	10%	10	1.42	14
witamina E [mg]	30%	8.39	5.79	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.7	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.97	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	9.15	82
Witamina C [mg]	55%	62.93	59.56	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2097.83	0	0
Sól [g]	10%	3.293475	6.51	220