

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

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 łatwostrawna (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 2) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 7)
Norma na energię dla podanej grupy:	2280.36 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 półtłusty 50.00g 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Pomidor 100.00g 10. Kiełbasa wiejska grillowa woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<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. Surówka z marchewki z jogurtem 2016 150.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 5. Schab gotowany 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 5. 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.] 6. 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.] 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, łatwostrawna z jajkiem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Jaja gotowane IŻŻ 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 20.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Pomidor 100.00g 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g 8. Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 9. Parówki z mleczkowa krawczyk 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 3. Barszcz ukraiński niezabielany łatwostrawny rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Burak 26%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2% 4. Potrąwka wieprzowa 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 5. Salata zielona z sosem vinegret 2016 140.00g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Serek puszysty naturalny łacie 30.00g 4. Chleb pszenno-żytni 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. Brokuł gotowany z masłem rw 100.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Chleb pszenno-żytni 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 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Parówki kajtusie woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 2. Karczek duszony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Burak 150.00g 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 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. Filet królewski krawczyk 10.00g 6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 7. Polędwica sopocka krawczyk 10.00g [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] 8. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 9. Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 100.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], twaróg półtłusty Rolmlec 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0%

Dzień: 4 - Środa, 2024-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 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. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Płatki ryżowe metro chef 20.00g [składniki: płatki ryżowe] 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Golonka wojskowa swojscy 70.00g [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] 9. Szpinak 100.00g 10. Jabłko 140.00g 11. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grzanki pszenne 30.00g 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Kotlety z białej kapusty rw 110.00g 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% 4. Sos koperkowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. 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% 6. 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.] 7. Zupa marchewkowa mus rw 270.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 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. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 6. Schab rolnika krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat BIAŁKA SOJOWEGO, stabilizatory E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 7. 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, przeciwutleniacz E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 8. Filet królewski krawczyk 10.00g 9. Safatka 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: 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 15.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Kiełbasa parówkowa krawczyk 80.00g [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] 7. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Pomidor 100.00g 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. Ryż biały długi sonko 100.00g [składniki: ryż biały] 4. Udka z kurczaka gotowane 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. 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.] 4. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem taciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 6. 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.] 7. Filet królewski krawczyk 15.00g 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. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, Boczek wędzony Morliny 11%, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0% 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 6 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata ziołowa rumianek postei 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 7. Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kalafior gotowany z masłem iż 150.00g 5. Zacierka na rosole rw 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Serek twój smak z chrzanem piątница 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 4. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 5. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Sałata 25.00g 8. 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% 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 7 - Sobota, 2024-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki gryczane janex 15.00g [składniki: 100% kaszy gryczanej] 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 235.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kiełbaski z serem jbb 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, białko pszenne bezglutenowe, 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] 9. Pomidor 100.00g 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 3. Krem z brokułów 2016 270.00g składniki: Brokuły mrożone 40%, Marchew 16%, Śmietana 18% tłuszczu 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Grzanki pszenne 30.00g 5. Potrawka wieprzowa 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 6. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 80.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata rumiankowa 250.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Półdewica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, białko 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. Szynka bukowicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, białko roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Półdewica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 100.00g składniki: Burak 68%, twaróg półtłusty Rolmlec 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 60.00g 2. Masto extra łacie 15.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 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 90.00g [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 kurczaka gotowany w warzywach rw 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Sałata lodowa w sosie vinaigrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. 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.] 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. 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 serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 140.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

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. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 8. Kiełbasa parówkowa woy 80.00g [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).] 9. Szpinak 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Makaron łazanki lubella 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna] 3. Potrawka wieprzowa 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 4. Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 5. Zupa selerowa z grzankami iż 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. Kajzerki 50.00g 4. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 5. Sałatka z ryżu, ryby gotowanej, selera naciowego rw 140.00g składniki: Seler naciowy 29%, Jabłko 26%, Miruna 20%, Ryż biały długi Cenos 14%, Majonez Kielecki 4%, #jogurt naturalny Mlekpól 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1% 6. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. 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.] 8. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [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.] 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

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 20.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Margaryna mr słynne 15.00g 8. Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Mielonka turystyczna woy 80.00g [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. Puplety gotowane w sosie koperkowym 125.00g 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% 3. Bukiet kwiatowy warzyw hortino 150.00g [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły] 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Kura tuszka 23%, Marchew 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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. Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piątnica 20.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.] 5. Schab od jakuba krawczyk 10.00g [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] 6. 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.] 7. 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.] 8. Sałotka warzywna łatwostrawna z olejem rw 120.00g 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% 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

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%	2280.4	1052.7	565.3	651.4	2269.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	4427.5	2378.2	2724.3	9530.1	100
Białko [g]	10%	46.79	49.5	29.6	26.1	105.3	225
Tłuszcz [g]	10%	31.86	36.4	13.3	34.1	83.9	263
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	17.8	4.7	13	35.6	1118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	1.9	0.5	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.4	0.1	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	23.2	49.6	80.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	132.66	89.62	61.48	283.78	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	53.68	35.68	6.8	96.17	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	2.08	15.97	3.39	21.45	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.21
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.16
Sód [mg]	10%	1242.86	1303.92	318.17	1152.01	2774.1	224
Potas [mg]	10%	4700	347.85	1884.16	305.78	2537.8	54
Wapń [mg]	10%	1000	325.44	207.63	34.63	567.7	57
Fosfor [mg]	10%	580	128.61	293.46	117.3	539.37	93
Magnez [mg]	10%	283.21	13.77	100.92	20.95	135.65	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.68	3.97	0.67	5.33	88
Witamina A [µg]	25%	527.86	26.94	51.25	106.63	184.83	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.38	1.2	1.63	16
witamina E [mg]	30%	8.43	0.98	2.48	0.28	3.75	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.07	0.33	0.05	0.46	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.23	0.41	0.14	0.79	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.96	5.4	2.56	8.94	80
Witamina C [mg]	55%	63.21	16.16	30.75	3.23	50.15	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.62	0.88	3.2	6.93	248

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%	2280.4	806.7	843.1	649.1	2299	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3381.3	3532.3	2721.6	9635.3	100
Białko [g]	10%	46.79	35.7	34.2	18.6	88.6	189
Tłuszcz [g]	10%	31.86	36.4	28.9	28.8	94.1	295
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	17.8	7.3	15.5	40.7	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14.5	1.1	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3	0.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	46.1	14.5	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	85.8	126.14	80.07	292.02	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	23.16	12.21	15.64	51.02	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	3.56	29.42	2.57	35.55	176
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.69
Sód [mg]	10%	1242.86	1184.58	247.09	731.82	2163.49	174
Potas [mg]	10%	4700	326.07	1488.08	488.37	2302.52	49
Wapń [mg]	10%	1000	322.92	99.2	176.12	598.24	60
Fosfor [mg]	10%	580	124.65	301.73	152.25	578.63	99
Magnez [mg]	10%	283.21	12.51	90.32	34.22	137.05	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.61	4.18	0.98	5.77	96
Witamina A [µg]	25%	527.86	21.64	364.57	60.67	446.89	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.45	0.03	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.43	0.93	2.35	0.96	4.24	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.64	0.08	0.79	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.4	0.27	0.91	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.94	6.95	0.59	8.49	75
Witamina C [mg]	55%	63.21	12.98	26.6	36.4	75.99	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.29	0.68	2.03	5.4	193

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%	2280.4	1136.7	558.6	599.7	2295.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	4781	2348.5	2506.3	9635.9	100
Białko [g]	10%	46.79	55.5	21.9	17.4	94.9	203
Tłuszcz [g]	10%	31.86	38.3	16.2	31.6	86.2	270
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	18.3	5.5	11.4	35.2	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	7.8	5.2	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.4	3.2	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	44.6	0	63.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	144.46	86.74	64.26	295.47	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	74.95	17.02	6.28	98.26	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	4.4	10.93	6.18	21.52	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.68
Sód [mg]	10%	1242.86	1068.57	178.13	853.78	2100.48	169
Potas [mg]	10%	4700	368.1	2412.09	282.41	3062.6	65
Wapń [mg]	10%	1000	312.3	123.46	25.27	461.03	46
Fosfor [mg]	10%	580	320.4	367.75	149.53	837.68	144
Magnez [mg]	10%	283.21	31.05	130.17	51.24	212.47	75
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	5.85	1.75	7.91	132
Witamina A [µg]	25%	527.86	1.87	65.61	106.67	174.16	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.47	1.01	1.54	16
witamina E [mg]	30%	8.43	0.11	0.85	2.68	3.65	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.08	0.68	0.11	0.88	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.55	0.42	0.07	1.05	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.28	8.17	1.09	9.55	86
Witamina C [mg]	55%	63.21	1.12	39.7	3.89	44.73	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.96	0.49	2.37	5.25	188

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%	2280.4	787	939.5	542.2	2268.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3314	3933.9	2282.3	9530.3	100
Białko [g]	10%	46.79	38.3	14.9	22.7	76	163
Tłuszcz [g]	10%	31.86	22.6	41.5	17.3	81.5	256
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	8.8	10.4	6.8	26.1	820
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	18.6	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	8.8	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	57	0	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	110.02	133.58	74.4	318	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	40.44	37.38	22.59	100.42	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	4.92	14.42	1.13	20.49	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	1242.86	1111.5	410.15	994.55	2516.2	202
Potas [mg]	10%	4700	431.19	1942.37	112.26	2485.82	52
Wapń [mg]	10%	1000	401.04	153.83	9.32	564.2	56
Fosfor [mg]	10%	580	139.59	284.67	8.69	432.96	74
Magnez [mg]	10%	283.21	55.53	104.47	5.11	165.11	59
Żelazo [mg]	10%	6	2.98	3.45	0.39	6.83	115
Witamina A [µg]	25%	527.86	161.76	188.71	108.66	459.14	88
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.2	1.01	2.27	23
witamina E [mg]	30%	8.43	1.82	7.59	0.36	9.79	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.13	0.39	0.02	0.55	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.38	0.34	0.01	0.74	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.77	4.87	0.36	6.01	53
Witamina C [mg]	55%	63.21	36.3	54.09	5.09	95.48	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.08	1.13	2.76	6.29	225

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%	2280.4	779.6	877.5	645.4	2302.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3268.9	3693.9	2709.8	9672.7	100
Białko [g]	10%	46.79	35.8	31.3	20.8	87.9	189
Tłuszcz [g]	10%	31.86	34.5	23.6	25.6	83.8	264
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	13.8	11	10.1	35	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	6.5	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.5	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	106.7	0	114.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	82.83	140.96	84.05	307.85	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	21.66	28.85	19.07	69.59	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	3.07	11.98	2.56	17.62	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	1242.86	1127.65	132.52	1170.48	2430.65	196
Potas [mg]	10%	4700	320.71	1763.56	436.7	2520.97	54
Wapń [mg]	10%	1000	322.29	184.16	17.57	524.02	52
Fosfor [mg]	10%	580	123.75	405.78	49	578.54	99
Magnez [mg]	10%	283.21	12.19	109.2	22.77	144.17	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.59	4.15	0.83	5.58	93
Witamina A [µg]	25%	527.86	121.79	514.54	112.56	748.9	141
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.54	1.01	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.43	0.91	2.61	0.07	3.6	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.34	0.06	0.48	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.56	0.04	0.83	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.94	5.47	1.15	7.56	67
Witamina C [mg]	55%	63.21	12.32	80.57	6.79	99.69	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.13	0.36	3.25	6.07	218

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%	2280.4	886.6	641.3	751.8	2279.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3726.5	2696	3141.2	9563.8	100
Białko [g]	10%	46.79	48.5	40.6	30.4	119.5	256
Tłuszcz [g]	10%	31.86	32.5	18.7	42.9	94.3	296
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	17.8	8.8	20.5	47.1	1479
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	5.3	5.9	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2.1	0.9	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	85.1	176.5	288.8	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	100.69	83.49	61.08	245.27	56
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	20	10.84	4.3	35.15	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	1.74	12.09	0.4	14.23	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.91
Sód [mg]	10%	1242.86	1014.93	246.65	948.71	2210.29	178
Potas [mg]	10%	4700	415.08	1493.66	256.84	2165.59	46
Wapń [mg]	10%	1000	336.42	89.97	459	885.39	89
Fosfor [mg]	10%	580	314.91	323.12	193.17	831.21	143
Magnez [mg]	10%	283.21	34.47	88.02	22.62	145.12	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.4	3.51	1.45	5.37	90
Witamina A [µg]	25%	527.86	156.71	66.58	217.14	440.45	84
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1.25	1.81	4.17	42
witamina E [mg]	30%	8.43	0.21	1.66	0.81	2.69	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.09	0.32	0.07	0.48	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.58	0.35	0.43	1.37	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.32	8.49	0.19	9.01	81
Witamina C [mg]	55%	63.21	4.12	39.95	3.07	47.14	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	2.81	0.68	2.63	5.52	198

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%	2280.4	762.6	1052.1	517.1	2331.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3202.3	4421	2176	9799.4	102
Białko [g]	10%	46.79	35.1	27.9	17.8	80.9	173
Tłuszcz [g]	10%	31.86	30.3	34.7	16.7	81.7	257
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	12.3	15	5.2	32.5	1021
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	12.3	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.3	0.4	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	80.5	0	88.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	88.44	164.15	74.63	327.23	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	27.03	70.65	21.84	119.53	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	2.3	14.46	1.66	18.43	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	1242.86	1187.17	321.72	803.12	2312.01	187
Potas [mg]	10%	4700	326.42	1071.88	237.36	1635.67	35
Wapń [mg]	10%	1000	311.61	147.97	31.92	491.51	49
Fosfor [mg]	10%	580	124.84	300.04	13.85	438.74	76
Magnez [mg]	10%	283.21	14.34	68.05	11.8	94.19	33
Żelazo [mg]	10%	6	0.8	2.77	1.08	4.66	77
Witamina A [μg]	25%	527.86	123.34	940.56	110.33	1174.23	222
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.57	1.01	2.64	27
witamina E [mg]	30%	8.43	0.93	2.76	0.43	4.12	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.59	0.01	0.67	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.4	0.03	0.67	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.94	5.25	0.26	6.46	57
Witamina C [mg]	55%	63.21	13.25	37.84	5.45	56.56	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.29	0.89	2.23	5.78	207

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%	2280.4	841.6	811.2	610.1	2263	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	3536.6	3416.6	2560.8	9514.2	100
Białko [g]	10%	46.79	42.3	44.4	25.5	112.3	241
Tłuszcz [g]	10%	31.86	31.5	19.7	25.5	76.7	241
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	16.3	4.1	11.6	32	1005
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.8	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.9	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	125.7	0	133.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	97.96	120.38	70.01	288.37	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	25.87	36.82	18.01	80.71	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	1.76	12.73	0.89	15.39	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	1242.86	1177.56	284.72	1121.42	2583.7	208
Potas [mg]	10%	4700	193.05	2004.16	105.01	2302.23	49
Wapń [mg]	10%	1000	336.42	122.37	9.09	467.89	47
Fosfor [mg]	10%	580	124.83	585.86	8.15	718.85	124
Magnez [mg]	10%	283.21	13.41	135.55	4.9	153.87	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.79	4.86	0.37	6.03	100
Witamina A [μg]	25%	527.86	14.59	1042.88	108.17	1165.65	221
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.41	1.01	2.47	24
witamina E [mg]	30%	8.43	0.37	3.28	0.34	4	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.05	0.45	0.02	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.26	0.56	0.01	0.84	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.28	17.77	0.34	18.39	165
Witamina C [mg]	55%	63.21	8.75	31.73	4.79	45.28	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.27	0.79	3.11	6.45	230

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%	2280.4	976.7	732.9	570.5	2280.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	4099.8	3077.9	2393	9570.8	100
Białko [g]	10%	46.79	41.2	33.3	19.5	94.1	201
Tłuszcz [g]	10%	31.86	39.7	25.5	24.4	89.6	282
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	15.9	7.9	7.7	31.6	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	9.9	2.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.8	1.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	39.3	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	115.23	97.66	69.43	282.32	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	32.55	11.79	6.25	50.6	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	3.63	10.25	2.48	16.37	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.25
Sód [mg]	10%	1242.86	1110.33	276.94	858.66	2245.93	180
Potas [mg]	10%	4700	626.58	1033.21	219.19	1878.99	40
Wapń [mg]	10%	1000	420.12	118.59	30.58	569.3	57
Fosfor [mg]	10%	580	341.01	287.18	50.59	678.79	118
Magnez [mg]	10%	283.21	82.17	70.65	17.98	170.81	60
Żelazo [mg]	10%	6	2.92	3.17	0.98	7.07	118
Witamina A [µg]	25%	527.86	207.57	248.11	76.49	532.18	100
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.72	0.72	2.55	25
witamina E [mg]	30%	8.43	1.52	3.71	1.08	6.31	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.18	0.56	0.06	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.39	0.06	1.2	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.81	5.22	0.59	6.63	59
Witamina C [mg]	55%	63.21	34.63	58.94	2.24	95.82	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.08	0.76	2.38	5.61	201

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%	2280.4	990.8	730.7	610.5	2332.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	4172.3	3065.7	2552	9790.2	102
Białko [g]	10%	46.79	60.5	39.8	17.9	118.3	252
Tłuszcz [g]	10%	31.86	28.8	27.9	33.1	89.8	282
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	11.9	8.1	9	29.1	915
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	12.5	9.3	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.8	3.7	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	121.8	60.6	190.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	124.96	85.06	61.33	271.36	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	53.77	20.93	5.47	80.19	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	5.36	9.95	2.49	17.81	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.19
Sód [mg]	10%	1242.86	1156.86	311.42	885.14	2353.42	189
Potas [mg]	10%	4700	326.25	1969.19	267.59	2563.04	55
Wapń [mg]	10%	1000	322.92	109.58	35.44	467.94	47
Fosfor [mg]	10%	580	124.83	433.2	78.19	636.23	110
Magnez [mg]	10%	283.21	12.51	113.24	21.13	146.88	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.61	4.99	1.03	6.63	110
Witamina A [µg]	25%	527.86	123.34	60.65	147.69	331.69	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.48	1.29	3.83	39
witamina E [mg]	30%	8.43	0.93	2.43	3.23	6.59	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.74	0.05	0.86	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.56	0.13	0.93	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	0.94	10.24	0.67	11.86	105
Witamina C [mg]	55%	63.21	13.25	29.68	4.95	47.89	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	3.21	0.86	2.45	5.88	210

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.4	2292.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9295	9624.3	100
Białko [g]	10%	46.79	97.8	209
Tłuszcz [g]	10%	31.86	86.2	271
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.19	34.5	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.45	291.17	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.29	78.16	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.36	19.89	98
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1242.86	2369.03	191
Potas [mg]	10%	4700	2345.52	50
Wapń [mg]	10%	1000	559.72	56
Fosfor [mg]	10%	580	627.1	108
Magnez [mg]	10%	283.21	150.53	53
Żelazo [mg]	10%	6	6.12	102
Witamina A [µg]	25%	527.86	565.81	107
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	24
witamina E [mg]	30%	8.43	4.87	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.65	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.93	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.21	9.29	83
Witamina C [mg]	55%	63.21	65.87	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2107.14	0	0
Sól [g]	10%	3.10715	5.92	212