

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada MARCA 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-03-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 3 DEKADA LUTEGO 2024 R. - dieta ŁATWOSTRAWNA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 14)
Norma na energię dla podanej grupy:	2609.05 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 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 46.00g 2. Chleb pszenno-żytni 55.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 230.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 7. Parówki tęczowe jbb 70.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Napój kakaowy instant puchatek 13.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 9. Sałata 40.00g 10. Margaryna słynne mr 12.00g [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. Ziemniaki średnio 140.00g 2. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 2016 300.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 30%, Ryż biały 29%, Cebula 21%, Mąka pszenna typ 500 12%, Cukier 4%, Pietruszka liście 4% 3. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 140.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Udko 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 46.00g 2. Chleb pszenno-żytni 55.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Indyk z mleczkoma krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 6. Kiełbasa 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. Pomidor 70.00g 8. Ryż z jabłkiem rw 100.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% 9. Jogurt naturalny polski mlekovita 100.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 56.00g 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. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 25.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Por 20%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ser topiony kremowy Creamfields 7% 2. Grzanki pszenne 20.00g 3. Ziemniaki średnio 138.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Schab pieczony iżż 100.00g 6. Buraki gotowane poprawiane 2016 120.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami facyaty 35.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 3. Dżem z czarnych porzeczek prosona 35.00g [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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Brokuł gotowany z masłem rw 70.00g 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] 6. Sałata 30.00g 7. Szynka biała lukullus 13.00g [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. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [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. 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.] 10. Herbata miętowa 250.00g 11. 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%] 12. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 45.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 230.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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. Pomidor 80.00g 7. Makaron 2-jajeczny zacierka as babuni 10.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, pasteryzowana masa jajeczna (9%), przyprawa- kurkuma.] 8. Parówki z mleczkowa krawczyk 50.00g [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] 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 150.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątница 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 220.00g 3. Kompot z jabłek iżż 250.00g 4. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% 5. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna mr słynne 13.00g 3. 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.] 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 5. Szynka bukowicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Połędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 8. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 110.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 35.00g [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. Sałata 70.00g 7. Parówki kajtusie woy 90.00g [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).] 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 230.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Płatki żytnie kupiec 13.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gulasz wieprzowy 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 50.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 130.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 6. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. 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%] 3. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 4. 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.] 5. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [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.] 6. Szynka bukowecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Kajzerki 38.00g 8. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 9. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 100.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 10. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 5 - Środa, 2024-03-06

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 10.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g 9. Pomidor 80.00g 10. Jabłko 170.00g 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. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 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% 3. Zupa marchewkowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 120.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. 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.] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 4. 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.] 5. 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.] 6. Półdewica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Ryba po grecku 2016 150.00g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Serek do chleba śmietankowy włośzczowa 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól] 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 45.45g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 36.36g 5. Pomidor 70.00g 6. 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] 7. Kasza manna szymanowska polskie młyny 14.00g [składniki: kasza manna] 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 230.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Margaryna słynne mr 13.00g [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. Puplety gotowane w sosie koperkowym 100.00g 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% 2. Ziemniaki średnio 140.00g 3. Surówka z marchwi i jabłek 2016 140.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 4. Zacierka na rosole rw 280.00g 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 45.00g 2. Herbata miętowa 250.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty s 55.00g 4. 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] 5. 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.] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone 120.00g składniki: Skrzydełko kurczaka 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% 9. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 2016 110.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 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: 7 - Piątek, 2024-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 9. Pomidor 80.00g 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 2. Ziemniaki średnio 140.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Ryba z pieca 2016 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Salata zielona z olejem 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek śmietankowy z chrzanem piątnica 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 3. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 4. Kajzerki 40.00g 5. Ser żółty gouda s 42.00g 6. Sałata 30.00g 7. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Kalafior 100.00g 9. Pomidor 80.00g 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 11. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 5. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 260.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% 6. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 7. Szpinak 30.00g 8. Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g [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] 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ryż pełnoziarnisty paraboiled naturalny kupiec 130.00g 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 3. Serek śmietankowy naturalny łaciąty (promień) 45.00g 4. 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 ostrońce niejadalnej.] 5. 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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 140.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątnica 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0% 8. Jogurt naturalny polski mlekovita 130.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych] 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-03-10

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 45.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 14.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 230.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kaszka kukurydziana kupiec 20.00g 9. Kiełbasa biała krawczyk 90.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 10. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: Łaciaty Serek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany. serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. 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% 4. 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.] 5. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenno-żytni (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-03-11

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 miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. 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).] 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Makaron zacierka aro 10.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 10. Sałata 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łazanki 2016 180.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 3. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% 4. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 140.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 30.00g 4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 5. Poledwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Poledwica 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. Margaryna mr słynne 14.00g 8. 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.] 9. Bułka kajzerka balviten 40.00g 10. Sałatka 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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	790.8	838.5	643.7	2273.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3322.1	3538.3	2715.4	9575.9	100
Białko [g]	10%	47.5	32.6	33.5	20.1	86.3	182
Tłuszcz [g]	10%	30.15	30.7	16.2	16	63.1	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	12.5	3.4	7.5	23.5	778
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	6.3	1.1	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.4	0.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	75.2	10.8	92.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	96.33	144.51	105.21	346.06	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	48.33	17.87	40.38	106.59	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	1	10.19	1.13	12.33	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60
Sód [mg]	10%	1222.22	1088.42	133.17	665.58	1887.18	154
Potas [mg]	10%	4700	115.6	2176.9	229.96	2522.46	53
Wapń [mg]	10%	1000	330.85	152.09	36.75	519.7	52
Fosfor [mg]	10%	580	103.27	488.57	55.67	647.52	112
Magnez [mg]	10%	293.33	37.04	133.21	10.15	180.4	61
Żelazo [mg]	10%	6	0.4	5.23	0.46	6.1	102
Witamina A [µg]	25%	543.33	89.74	526.14	102.77	718.66	133
Witamina D [µg]	10%	10	0.84	0.44	0.7	1.99	19
witamina E [mg]	30%	8.67	1.05	3.64	0.68	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.44	0.05	0.6	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.32	0.52	0.06	0.91	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.53	8.96	0.73	11.22	99
Witamina C [mg]	55%	65	8.75	50.82	7.24	66.82	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.02	0.36	1.84	4.71	172

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	791.6	764.3	712.8	2268.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3321.6	3201.3	2998.9	9521.9	100
Białko [g]	10%	47.5	42.8	48.4	25.1	116.4	245
Tłuszcz [g]	10%	30.15	33.8	33.8	23.5	91.1	302
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	13.6	10.7	10.4	34.8	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.1	1.9	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.6	0.4	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	89.1	162	258.7	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	79.7	71.25	101.48	252.44	57
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	22.69	17.74	48.3	88.74	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	1.47	9.4	2.61	13.49	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.65
Sód [mg]	10%	1222.22	1147.78	416.92	853.92	2418.63	198
Potas [mg]	10%	4700	300.69	1998.8	328.8	2628.3	56
Wapń [mg]	10%	1000	322.11	125.61	56.65	504.37	51
Fosfor [mg]	10%	580	122.76	459.35	137.37	719.49	124
Magnez [mg]	10%	293.33	11.79	113.13	21.73	146.66	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.56	5.2	1.72	7.49	125
Witamina A [µg]	25%	543.33	121.17	48.11	214.24	383.52	70
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.77	1.44	3.26	33
witamina E [mg]	30%	8.67	0.84	2.5	0.95	4.31	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	1.39	0.07	1.53	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.43	0.32	0.98	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.86	12.79	0.42	14.08	125
Witamina C [mg]	55%	65	11.95	28.86	26.84	67.66	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.18	1.15	2.37	6.04	220

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	843	956.6	482.9	2282.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3550.2	4045.2	2024.9	9620.5	100
Białko [g]	10%	47.5	29	35.5	20.8	85.5	180
Tłuszcz [g]	10%	30.15	25.7	11.5	21.7	59.1	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	10.5	4.9	10.1	25.6	850
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	1.8	0	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0.8	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	20.8	0	38	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	124.51	183.5	51.03	359.05	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	68.75	107.05	4.27	180.07	202
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	1.44	11.99	0.33	13.78	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.36
Sód [mg]	10%	1222.22	960.93	265	916.48	2142.41	176
Potas [mg]	10%	4700	540.67	1355.92	79.76	1976.36	43
Wapń [mg]	10%	1000	292.95	129.85	2.54	425.34	42
Fosfor [mg]	10%	580	307.84	253.7	5.94	567.49	98
Magnez [mg]	10%	293.33	34.24	83.98	2.26	120.48	42
Żelazo [mg]	10%	6	0.64	2.99	0.14	3.78	63
Witamina A [µg]	25%	543.33	83.02	58.36	93.17	234.56	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.02	0.87	1.63	16
witamina E [mg]	30%	8.67	0.78	1.98	0.26	3.04	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.24	0.01	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	0.3	0.01	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.94	4.3	0.26	5.51	48
Witamina C [mg]	55%	65	9.31	31.75	3.25	44.32	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	2.66	0.73	2.54	5.35	194

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	800	813.2	655.3	2268.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3353	3408.4	2744.9	9506.4	100
Białko [g]	10%	47.5	34.1	26.1	19.2	79.4	167
Tłuszcz [g]	10%	30.15	36.2	32.6	31.1	100	331
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	14.3	7.2	8.5	30	993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	18.1	8.2	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.5	3.5	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	45.3	50.5	103.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	86.19	110.84	75.88	272.92	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	32.22	33.51	5.38	71.12	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	3.59	14.4	2.72	20.72	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.22
Sód [mg]	10%	1222.22	1060.77	246.88	1017.25	2324.91	190
Potas [mg]	10%	4700	135.27	1426.62	262.52	1824.41	39
Wapń [mg]	10%	1000	57.42	98.63	30.94	186.99	19
Fosfor [mg]	10%	580	115.38	305.61	91.48	512.47	89
Magnez [mg]	10%	293.33	9.72	96.45	22.58	128.76	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.53	4.15	1.07	5.76	96
Witamina A [μg]	25%	543.33	74.32	173.51	110.19	358.03	66
Witamina D [μg]	10%	10	0.71	0.45	0.95	2.12	22
witamina E [mg]	30%	8.67	0.23	3.16	2.91	6.31	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.62	0.07	0.74	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.24	0.39	0.13	0.77	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.2	6.73	0.84	7.78	68
Witamina C [mg]	55%	65	4.09	23.87	4.12	32.09	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	2.94	0.68	2.82	5.81	210

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	913.6	756.2	611.6	2281.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3827.1	3162.7	2567.1	9557	100
Białko [g]	10%	47.5	38.8	24.9	26.8	90.6	191
Tłuszcz [g]	10%	30.15	42.3	30.3	25	97.7	325
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	16.4	4.5	11.9	32.9	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14.6	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	6.8	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	294.5	0	302.1	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	97	109.32	70.92	277.25	63
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	34.1	17.19	16.92	68.21	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	5.66	27.06	2.26	34.99	173
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.84
Sód [mg]	10%	1222.22	1287.63	273.76	867.35	2428.74	198
Potas [mg]	10%	4700	469.61	1250.21	208.91	1928.74	41
Wapń [mg]	10%	1000	56.16	118.97	17.15	192.29	20
Fosfor [mg]	10%	580	132.84	307.77	25.75	466.36	80
Magnez [mg]	10%	293.33	15.03	68.44	9.02	92.5	31
Żelazo [mg]	10%	6	0.94	3.63	0.43	5	84
Witamina A [µg]	25%	543.33	128.97	214.51	363.23	706.72	130
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.39	1.01	3.45	35
witamina E [mg]	30%	8.67	1.31	5.58	0.55	7.45	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.25	0.04	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.25	0.59	0.03	0.89	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.01	2.71	0.62	4.34	38
Witamina C [mg]	55%	65	16.63	17.43	6.78	40.85	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.57	0.76	2.4	6.07	221

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	679.1	706.6	891.1	2276.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	2860.4	2969.4	3725	9555	100
Białko [g]	10%	47.5	33.4	35.9	35.3	104.8	220
Tłuszcz [g]	10%	30.15	19.7	21.7	49.3	90.8	302
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	7.9	7	14.6	29.6	981
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.5	17	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.9	5.5	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.9	111.1	74.7	192.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	92.8	98.39	77.08	268.28	60
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	34.51	15.08	30.54	80.14	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	2.03	13.25	1.27	16.57	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.78
Sód [mg]	10%	1222.22	1038.05	318.54	903.68	2260.28	185
Potas [mg]	10%	4700	263.15	1692.17	274.14	2229.47	48
Wapń [mg]	10%	1000	48.7	107.3	41.78	197.79	20
Fosfor [mg]	10%	580	112.95	419.98	169.81	702.75	120
Magnez [mg]	10%	293.33	11.01	99.37	36.34	146.73	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.52	4.03	2.12	6.68	111
Witamina A [µg]	25%	543.33	108.63	1226.71	257.96	1593.31	293
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	1.56	1.59	4.07	41
witamina E [mg]	30%	8.67	0.71	2.04	3.31	6.07	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.63	0.08	0.76	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.5	0.16	0.87	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.7	9.88	5.57	16.16	142
Witamina C [mg]	55%	65	12.52	23.61	5.09	41.24	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	2.88	0.88	2.51	5.65	205

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	929.5	503.4	838.7	2271.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3909.9	2109.7	3513.9	9533.7	100
Białko [g]	10%	47.5	46.9	25.8	36.3	109.1	230
Tłuszcz [g]	10%	30.15	31.5	20.9	38.9	91.4	304
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	17.1	4.7	18.6	40.5	1344
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	4.2	4	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	9.8	1.1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	15.3	208.9	231.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	115.93	56.73	87.64	260.31	59
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	42.41	4.53	7.44	54.38	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	2.76	7.77	4.08	14.62	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.03
Sód [mg]	10%	1222.22	1212.73	135.32	1115.29	2463.35	201
Potas [mg]	10%	4700	297.26	1431	701.23	2429.5	51
Wapń [mg]	10%	1000	328.71	174.09	190.46	693.27	69
Fosfor [mg]	10%	580	158.21	235.69	279.12	673.03	116
Magnez [mg]	10%	293.33	14.16	99.55	45.77	159.48	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.78	3.76	2.87	7.43	124
Witamina A [μg]	25%	543.33	124.74	825.1	297.25	1247.1	230
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.03	2	3.09	31
witamina E [mg]	30%	8.67	0.81	6.66	1.48	8.95	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.3	0.24	0.6	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.39	0.61	1.23	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.79	3.86	1.67	6.34	56
Witamina C [mg]	55%	65	14.09	38.72	41.64	94.46	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.36	0.37	3.09	6.15	223

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	822.7	722.3	741.1	2286.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3452.8	3048.7	3112.1	9613.8	100
Białko [g]	10%	47.5	35.9	34.1	27.4	97.6	206
Tłuszcz [g]	10%	30.15	34.2	14.1	29.5	77.8	259
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	13.7	6	14.7	34.4	1142
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.2	1	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	0.2	0.3	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.8	12.6	22.1	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	93.52	118.14	92.18	303.85	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	23.85	9.87	16.19	49.93	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	1.65	7.06	1.61	10.33	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.62
Sód [mg]	10%	1222.22	1288.96	122.02	1019.8	2430.8	198
Potas [mg]	10%	4700	478.72	541.16	91.17	1111.05	24
Wapń [mg]	10%	1000	341.73	36.46	41.42	419.62	42
Fosfor [mg]	10%	580	350.52	406.35	37.58	794.46	136
Magnez [mg]	10%	293.33	50.28	148.67	8.39	207.34	71
Żelazo [mg]	10%	6	1.67	1.15	0.42	3.24	54
Witamina A [µg]	25%	543.33	147.63	32.99	101.7	282.32	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.89	0.03	1.11	2.03	20
witamina E [mg]	30%	8.67	0.67	0.2	0.36	1.23	14
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.14	0.02	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.64	0.13	0.07	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.54	1.53	0.09	2.17	20
Witamina C [mg]	55%	65	15.32	29.13	0.27	44.72	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.58	0.33	2.83	6.07	221

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	915.2	697	671.4	2283.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3840.8	2930.6	2811.7	9583.2	100
Białko [g]	10%	47.5	37.3	43.5	25.3	106.1	224
Tłuszcz [g]	10%	30.15	38.3	21.8	32.6	92.8	307
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	16.2	9.6	14.4	40.4	1340
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	4	2.4	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.7	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	125.7	14.5	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	106.24	86.02	70.28	262.55	59
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	40.95	13.19	10.43	64.58	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	1.96	8.89	2.49	13.35	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	10%	1222.22	1145.33	290.77	1273.04	2709.15	222
Potas [mg]	10%	4700	270.4	1671.47	511.88	2453.76	53
Wapń [mg]	10%	1000	295.47	91.22	182.54	569.24	57
Fosfor [mg]	10%	580	110.83	538.6	116.03	765.48	132
Magnez [mg]	10%	293.33	10.66	114.88	32.06	157.61	54
Żelazo [mg]	10%	6	0.51	3.93	1.83	6.28	106
Witamina A [µg]	25%	543.33	113.14	1025.43	115.82	1254.4	231
Witamina D [µg]	10%	10	0.98	1.41	1.04	3.44	34
witamina E [mg]	30%	8.67	0.75	1.71	0.73	3.21	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.38	0.06	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.45	0.23	0.88	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.76	17.13	0.5	18.41	162
Witamina C [mg]	55%	65	11.18	21.25	8.74	41.18	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	3.18	0.8	3.53	6.77	246

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	936.6	734.2	615.6	2286.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	3932.9	3079.6	2583.5	9596.1	100
Białko [g]	10%	47.5	37.5	32.4	23.8	93.7	197
Tłuszcz [g]	10%	30.15	37.8	28	26	91.8	304
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	15.1	8.3	10.7	34.3	1137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	11.8	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.4	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	48.6	0	56.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	111.98	93.95	71.76	277.7	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	49.94	25	5.22	80.17	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	0.88	11.78	0.46	13.13	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.37
Sód [mg]	10%	1222.22	1064.7	514.05	997.83	2576.58	211
Potas [mg]	10%	4700	108.63	1567.68	108.94	1785.26	37
Wapń [mg]	10%	1000	321.3	136.51	8.34	466.16	47
Fosfor [mg]	10%	580	111.6	367.1	8.11	486.81	83
Magnez [mg]	10%	293.33	7.74	96.07	4.91	108.72	38
Żelazo [mg]	10%	6	0.35	3.82	0.38	4.55	76
Witamina A [µg]	25%	543.33	109.02	37.96	101.89	248.87	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.37	0.94	2.37	24
witamina E [mg]	30%	8.67	0.16	3.62	0.36	4.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.68	0.02	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.21	0.46	0.01	0.7	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.15	7.35	0.36	7.87	69
Witamina C [mg]	55%	65	4.66	70.68	4.43	79.78	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	2.95	1.42	2.77	6.44	235

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2280.6	2278	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9301	9566.3	100
Białko [g]	10%	47.5	97	204
Tłuszcz [g]	10%	30.15	85.6	284
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.02	32.6	1081
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	444.72	288.04	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.94	84.39	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.19	16.33	81
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1222.22	2364.2	193
Potas [mg]	10%	4700	2088.93	45
Wapń [mg]	10%	1000	417.48	42
Fosfor [mg]	10%	580	633.59	109
Magnez [mg]	10%	293.33	144.87	50
Żelazo [mg]	10%	6	5.63	94
Witamina A [μg]	25%	543.33	702.75	129
Witamina D [μg]	10%	10	2.75	28
witamina E [mg]	30%	8.67	5.01	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.65	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.89	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	9.39	83
Witamina C [mg]	55%	65	55.31	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2166.67	0	0
Sól [g]	10%	3.05555	5.91	215