

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada MARCA 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-03-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA marca 2024 R. dieta ŁATWOSTRAWNA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 30) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	2215.91 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 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 4. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 7. Płatki żytnie kupiec 20.00g 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Pomidor 80.00g 10. Parówki z cielęciną krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 58%, mięso cielęce 16%, skrobia, woda, sól, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (GORCZYCA), glukoza, aromat, przeciwutleniacz E315, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Barszcz ukraiński niezabielany 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 4. Gulasz wieprzowy 2016 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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 60.00g 3. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem facyty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 4. 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.] 5. Polędwica sopocka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. 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] 7. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 130.00g 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% 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: 2 - Środa, 2024-03-13

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. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 10.00g 7. 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, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 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. Kotlety z kaszy gryczanej rw 110.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% 3. 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% 4. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 5. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% 6. Sos koperkowy 2016 30.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Serek puszysty naturalny łąciaty 20.00g 3. Szynka myśliwska tradycja 5.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] 4. 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] 5. Bułka kajzerka balviten 40.00g 6. Skrzydełka z kurczaka pieczone 80.00g składniki: Skrzydło 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% 7. Pomidor 70.00g 8. Chleb pszenno-żytni 40.00g 9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 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: 3 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 10.00g [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. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g 7. Parówki polanki jbb 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 8. 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. Jabłko pieczone 2016 140.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 10. Chleb pszenno-żytni 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udka z kurczaka pieczone 2016 90.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Surówka z selera z rodzynkami 2016 130.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Rodzynki suszone 10% 3. Zupa dyniowa rw 290.00g 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 muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Ryż brązowy metro chef 140.00g 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 40.00g 2. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 3. Filet królewski krawczyk 10.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 4. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 7. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 100.00g składniki: Ziemniaki 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% 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 40.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 42.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Zacierka na mleku 2% 2016 270.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 7. Jaja gotowane 2016 90.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 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. Sałata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa kalafiorowa 2016 300.00g składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Masło ekstra 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% 3. Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Kisiel o smaku żurawinowym winiary 250.00g [składniki: Cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne 0,3% (marchwi i hibiskusa, krokosza, jabłka, rzodkiewki, słodkiego ziemniaka, wiśni), witamina C, maltodekstryna, sól. Wartość odżywcza podana po przyrządzeniu w 100g.] 5. Sos koperkowy 2016 40.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 6. Sałata lodowa w sosie vinegrette 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 40.00g 2. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Ryba po grecku 2016 130.00g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 7. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Płatki ryżowe metro chef 20.00g [składniki: płatki ryżowe] 8. Golonka wojskowa swojscy 90.00g [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. Jabłko 180.00g 10. Szpinak 50.00g 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. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. 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% 4. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 3. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciąty 50.00g [składniki: łaciątySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 5. 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.] 6. Filet królewski krawczyk 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 8. Marchewka pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5% 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 - Niedziela, 2024-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 40.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Płatki jaglane 15.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor 70.00g 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. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 2. Ziemniaki średnio 130.00g 3. Marchewka gotowana rw 140.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 4. Rosół z makaronem 2016 280.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 47.00g 2. Serek twój smak z chrzanem piątnica 40.00g [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. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 5. Szynka gotowana kaminiarz premium 15.00g 6. Połędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6% 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 40.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtusty 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. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% 7. Kiełbasa parówkowa woy 70.00g [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. Szpinak 40.00g 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 270.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Budyń waniliowy bez dodatku cukru delecta 230.00g [składniki: skrobia, aromat, barwniki: ryboflawiny, annato] 4. Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 100.00g składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopatka 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, Seler naciowy 5%, Biała kiełbasa S 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 5. Makaron spaghetti lubella 100.00g 6. Surówka z selera 2016 140.00g 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. Herbata rumiankowa 250.00g 3. 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.] 4. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. 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.] 6. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, pekinką i koperkiem rw 130.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Jaja gotowane IŻŻ 35%, Miruna 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 8. Chleb pszenno-żytni 40.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 60.00g 2. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 4. Mleko uht 1,5% zambrowskie 223.21g [składniki: mleko UHT 1,5%] 5. Herbata ziołowa melisa posti 223.21g 6. Chleb pszenny zwykły 52.00g 7. Kaszka kukurydziana kupiec 8.93g 8. Kiełbasa wiejska woy 62.50g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor 71.43g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z jabłek iżż 250.00g 3. Kasza manna na rosole 2016 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Puplety gotowane w sosie koperkowym 120.00g 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% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masto Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 3. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Poławica 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. 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] 7. 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.] 8. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 120.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 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 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 40.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. 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] 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 10.00g 9. Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] 10. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 90.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 20.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 240.00g 5. Zupa dyniowa rw 280.00g 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 muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 6. Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 20.00g [składniki: Łaciaty Serek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany. serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 2. Kajzerki 40.00g 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 4. 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.] 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. 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.] 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 140.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 8. Chleb pszenno-żytni 50.00g 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Chleb pszenny zwykły 40.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 8. Szpinak 40.00g 9. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 130.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jabłko 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 120.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 5. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 2016 280.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 30%, Ryż biały 29%, Cebula 21%, Mąka pszenna typ 500 12%, Cukier 4%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piątnica 10.00g [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. Brokuł gotowany z masłem rw 90.00g 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] 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%]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	858.8	681.9	668.9	2209.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3599.8	2853.4	2801.5	9254.7	100
Białko [g]	10%	46.05	36.9	28.3	26.2	91.5	199
Tłuszcz [g]	10%	27.42	38.1	31.8	32.3	102.3	373
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	15.5	7.3	13.7	36.6	1338
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	16.5	2.2	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.7	0.6	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	56.8	14.5	79	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	94.26	75.6	69.4	239.26	55
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	34.29	11.79	10.03	56.12	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	4.73	10.4	2.16	17.3	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.65
Sód [mg]	10%	1200	1198.82	155.88	1160.84	2515.55	210
Potas [mg]	10%	4700	289.78	2196.49	464.41	2950.68	63
Wapń [mg]	10%	1000	328.41	122.58	176.16	627.15	63
Fosfor [mg]	10%	580	123.53	429.04	113.26	665.84	115
Magnez [mg]	10%	272.73	13.72	130.21	29.7	173.63	64
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	4.75	1.61	7.12	119
Witamina A [µg]	25%	511.82	122.33	439.26	113.99	675.59	132
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.58	1.04	2.68	27
witamina E [mg]	30%	8.18	0.79	3.81	0.64	5.25	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.05	0.88	0.05	0.99	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.22	0.46	0.22	0.91	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.78	10.07	0.45	11.31	102
Witamina C [mg]	55%	61.36	13.29	44.1	7.65	65.05	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.33	0.43	3.22	6.28	232

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	756.8	822.7	644.6	2224.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3172.4	3451.5	2697.1	9321.1	100
Białko [g]	10%	46.05	34.6	15.3	22.9	72.9	158
Tłuszcz [g]	10%	27.42	34.6	32.3	33.9	100.8	368
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	13.8	5.3	10	29.2	1067
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	15.9	7.1	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	7.9	2.9	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	65.7	49.8	123.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	77.41	122.4	62.33	262.15	60
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	20.53	31.63	5.16	57.32	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.49	9.57	0.84	11.91	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.37
Sód [mg]	10%	1200	1120.32	158.31	612.03	1890.67	157
Potas [mg]	10%	4700	72.27	1423.17	285.36	1780.81	38
Wapń [mg]	10%	1000	314.82	96.26	20.91	431.99	43
Fosfor [mg]	10%	580	105.75	224.66	104.99	435.4	75
Magnez [mg]	10%	272.73	5.31	77.55	18.91	101.77	37
Żelazo [mg]	10%	6	0.16	2.97	1.43	4.56	77
Witamina A [μg]	25%	511.82	105.64	129.81	137.27	372.73	73
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.28	1.4	2.73	28
witamina E [mg]	30%	8.18	0.07	6.22	2.11	8.41	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.01	0.27	0.06	0.36	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.19	0.29	0.08	0.56	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.09	3.77	4.2	8.07	73
Witamina C [mg]	55%	61.36	2.63	41.15	8.02	51.81	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.11	0.43	1.7	4.72	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	908.8	874.6	448.6	2232	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3820.5	3677.1	1880.2	9377.9	100
Białko [g]	10%	46.05	30.8	33.5	14.7	79.1	172
Tłuszcz [g]	10%	27.42	31.8	27.4	20.4	79.7	291
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	12.5	6.9	8.3	27.8	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	9.2	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	4.7	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.1	89.4	0	107.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	126.94	128.98	52.04	307.98	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	65.1	12.53	5.67	83.32	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	4.3	11.45	1.41	17.17	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1200	888.35	326.34	820.66	2035.36	169
Potas [mg]	10%	4700	529.19	1335.57	294.63	2159.4	45
Wapń [mg]	10%	1000	313.03	191	17.56	521.6	52
Fosfor [mg]	10%	580	321.34	381.19	33.26	735.81	127
Magnez [mg]	10%	272.73	34.36	82.7	17.21	134.27	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	3.65	0.75	5.08	85
Witamina A [µg]	25%	511.82	107.25	43.69	108.81	259.77	51
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.75	1.01	2.83	29
witamina E [mg]	30%	8.18	0.58	3.44	0.05	4.07	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.12	0.24	0.04	0.41	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.56	0.49	0.03	1.09	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.48	5.35	0.77	6.6	59
Witamina C [mg]	55%	61.36	6.82	19.22	5.18	31.24	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	2.46	0.9	2.27	5.08	188

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	809.7	818.9	581.1	2209.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3398.2	3433.1	2438.1	9269.6	100
Białko [g]	10%	46.05	39.2	14.8	22.5	76.6	166
Tłuszcz [g]	10%	27.42	33.3	33.6	24.4	91.5	334
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	14	16.7	12	42.8	1564
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	12.7	1.1	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	2.1	0.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	316.7	89.3	14.5	420.6	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	89.31	119.41	68.79	277.51	63
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	17.3	29.14	19.48	65.92	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.53	10.56	2.13	15.23	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	1200	796.25	330.93	602.34	1729.54	144
Potas [mg]	10%	4700	563.42	1509.31	336.9	2409.64	51
Wapń [mg]	10%	1000	360.09	137.7	149.53	647.33	65
Fosfor [mg]	10%	580	470.59	272.1	117.57	860.26	148
Magnez [mg]	10%	272.73	46.49	93.45	22.18	162.13	59
Żelazo [mg]	10%	6	2.59	3.84	0.57	7.01	117
Witamina A [µg]	25%	511.82	338.21	754.23	329.23	1421.68	277
Witamina D [µg]	10%	10	2.47	0.29	1.04	3.81	38
witamina E [mg]	30%	8.18	0.84	2.64	0.56	4.05	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.15	0.38	0.07	0.61	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	1.01	0.39	0.21	1.62	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.47	4.37	0.64	5.49	49
Witamina C [mg]	55%	61.36	5.77	65.95	6.43	78.16	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	2.21	0.91	1.67	4.32	161

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	810.4	575.6	809.2	2195.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3412.4	2414.4	3388.3	9215.2	100
Białko [g]	10%	46.05	40.2	31.1	19.3	90.7	197
Tłuszcz [g]	10%	27.42	23.6	21	39.3	84	306
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	9.1	5	11.6	25.8	944
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	7.1	8.2	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.8	4	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	17.1	0	24.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	111.62	71.25	96.18	279.05	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	40.13	14.62	35.57	90.33	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	4.94	11.72	3.28	19.95	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	1200	1238.88	192.29	1098.08	2529.27	211
Potas [mg]	10%	4700	405.81	1865.87	208.92	2480.6	53
Wapń [mg]	10%	1000	364.41	107.1	26.67	498.18	50
Fosfor [mg]	10%	580	135.18	297.37	23.7	456.26	78
Magnez [mg]	10%	272.73	34.65	102.27	11.85	148.77	55
Żelazo [mg]	10%	6	1.94	3.1	0.37	5.41	90
Witamina A [µg]	25%	511.82	145.68	56.65	103.34	305.68	59
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.01	1.01	2.08	21
witamina E [mg]	30%	8.18	1.37	3.63	0.29	5.3	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.1	0.32	0.03	0.47	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.31	0.29	0.03	0.65	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.61	5.88	0.31	6.81	62
Witamina C [mg]	55%	61.36	26.66	34.33	1.25	62.25	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.44	0.53	3.05	6.32	235

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	761.2	813.9	640.4	2215.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3194.5	3405.8	2678.1	9278.5	100
Białko [g]	10%	46.05	39.9	40.8	26.7	107.5	234
Tłuszcz [g]	10%	27.42	32	39.6	33.4	105.1	383
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	12.9	15.8	14.7	43.5	1588
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	13.6	1.2	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.7	0.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	138.9	24.2	170.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	78.8	77.22	60.15	216.18	50
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	26.16	11.23	7.16	44.57	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.26	7.44	4.13	12.83	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	42.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	37.83
Sód [mg]	10%	1200	1083.6	278.68	1124.99	2487.27	207
Potas [mg]	10%	4700	250.11	1467.41	477.63	2195.15	46
Wapń [mg]	10%	1000	50.48	90.13	164.48	305.1	30
Fosfor [mg]	10%	580	119.16	484.56	200.65	804.38	140
Magnez [mg]	10%	272.73	10.35	95.84	37.16	143.35	53
Żelazo [mg]	10%	6	0.47	4.39	0.7	5.57	93
Witamina A [µg]	25%	511.82	118.17	953.59	107.69	1179.45	230
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.93	1.04	4.03	40
witamina E [mg]	30%	8.18	0.67	1.59	0.36	2.64	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.05	0.73	0.09	0.88	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.21	0.51	0.27	1.01	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.69	11.4	2.86	14.96	135
Witamina C [mg]	55%	61.36	10.15	17.75	3.86	31.77	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.01	0.77	3.12	6.21	230

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	718.9	990.8	519.6	2229.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3010.5	4186.3	2180.2	9377.1	100
Białko [g]	10%	46.05	32.3	37.8	20.8	91	197
Tłuszcz [g]	10%	27.42	35.5	15.4	22.2	73.2	267
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	13.8	5.2	6.1	25.3	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.8	4	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.3	1.6	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	24.6	115	188.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	68.18	180.64	59.44	308.27	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	14.44	79.76	16.8	111	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.45	11.04	0.89	13.39	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	1200	901.33	281.84	694.56	1877.74	156
Potas [mg]	10%	4700	471.1	1099.56	115.28	1685.95	35
Wapń [mg]	10%	1000	338.05	94.93	36.49	469.48	47
Fosfor [mg]	10%	580	341.29	223.53	83.76	648.6	112
Magnez [mg]	10%	272.73	53.04	63.67	11.01	127.73	46
Żelazo [mg]	10%	6	1.85	2.49	0.89	5.24	88
Witamina A [µg]	25%	511.82	180.66	564.06	111.68	856.42	167
Witamina D [µg]	10%	10	1.22	0.18	1.56	2.97	30
witamina E [mg]	30%	8.18	0.76	1.87	1.15	3.78	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.13	0.27	0.03	0.43	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.64	0.28	0.18	1.11	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.57	3.74	0.19	4.51	41
Witamina C [mg]	55%	61.36	16.14	38.58	6.26	60.99	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	2.5	0.78	1.92	4.69	173

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	616.2	936.3	672.8	2225.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	2598.1	3933.9	2816.4	9348.5	100
Białko [g]	10%	46.05	34.6	37	18.9	90.6	196
Tłuszcz [g]	10%	27.42	16.1	31.5	33.8	81.5	297
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	7.2	12	12.3	31.6	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.2	6.8	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.4	1.2	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	107.9	0	115.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	83.7	132.24	73.96	289.91	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	25.32	31.08	18.51	74.92	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.54	12.12	1.8	15.47	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.39
Sód [mg]	10%	1200	1031.03	288.46	1037.15	2356.65	196
Potas [mg]	10%	4700	253.73	1691.66	132.03	2077.43	44
Wapń [mg]	10%	1000	291.67	108.7	36.07	436.45	44
Fosfor [mg]	10%	580	119.43	472.3	36.65	628.39	108
Magnez [mg]	10%	272.73	10.45	105.99	22.29	138.73	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.48	4.68	1.01	6.18	103
Witamina A [µg]	25%	511.82	17.16	937.01	233.06	1187.24	232
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.86	1.01	1.92	19
witamina E [mg]	30%	8.18	0.68	1.76	1.14	3.6	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.05	0.7	0.04	0.79	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.21	0.5	0.09	0.81	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.7	7.12	0.17	8	72
Witamina C [mg]	55%	61.36	10.3	28.36	6.01	44.67	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	2.86	0.8	2.88	5.89	218

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	819.7	784.8	624.3	2229	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3437.3	3284.5	2615.3	9337.2	100
Białko [g]	10%	46.05	33.5	17.8	18.4	69.7	152
Tłuszcz [g]	10%	27.42	36.6	37.3	29.1	103.1	376
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	15	5.4	7.9	28.4	1037
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	21.2	6	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7	3.4	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	87.6	0	95.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	89.7	98.76	74.02	262.48	61
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	38.64	33.31	4.16	76.12	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.53	8.99	3.67	14.2	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.89
Sód [mg]	10%	1200	1234.98	327.94	920.56	2483.49	207
Potas [mg]	10%	4700	270.09	896.5	296.46	1463.05	31
Wapń [mg]	10%	1000	50.67	166.87	27.84	245.39	25
Fosfor [mg]	10%	580	131.22	227.3	65.21	423.75	73
Magnez [mg]	10%	272.73	10.75	70.9	22.71	104.38	38
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.86	1.35	5.71	95
Witamina A [µg]	25%	511.82	118.68	249.52	107.38	475.58	93
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.67	1.05	2.78	29
witamina E [mg]	30%	8.18	0.74	6.38	2.31	9.45	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.05	0.2	0.15	0.41	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.22	0.43	0.13	0.78	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.77	2.84	0.97	4.58	42
Witamina C [mg]	55%	61.36	10.46	21.75	40.31	72.52	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.43	0.91	2.55	6.2	229

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	854.8	1033.9	318.2	2207	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	3590	4368.9	1335.6	9294.5	100
Białko [g]	10%	46.05	35.3	38.7	13.1	87.2	190
Tłuszcz [g]	10%	27.42	33.6	13.8	12.8	60.4	221
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	13.7	3.6	5.7	23.1	844
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	2.2	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.1	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23	0	0	23	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	103.36	196.57	38.48	338.42	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	33.56	21.72	3.76	59.05	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.58	16.11	1.94	19.64	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	1200	1137.17	131.87	580.79	1849.84	154
Potas [mg]	10%	4700	452.64	1459.68	299.45	2211.78	47
Wapń [mg]	10%	1000	319.04	139.57	42.19	500.8	50
Fosfor [mg]	10%	580	299.38	212.28	51.32	562.98	98
Magnez [mg]	10%	272.73	51.73	83.66	19.7	155.11	57
Żelazo [mg]	10%	6	1.53	5.27	0.88	7.69	129
Witamina A [µg]	25%	511.82	132.32	442.06	121.26	695.66	136
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	0	0.67	1.42	15
witamina E [mg]	30%	8.18	0.7	2.66	0.78	4.16	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.13	0.24	0.04	0.42	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.56	0.27	0.08	0.92	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	0.62	4.41	0.44	5.48	50
Witamina C [mg]	55%	61.36	14.66	31.18	32.26	78.1	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3	3.15	0.36	1.61	4.62	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2215.9	2217.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9033	9307.4	100
Białko [g]	10%	46.05	85.7	186
Tłuszcz [g]	10%	27.42	88.2	322
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.74	31.4	1148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.23	278.12	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.25	71.87	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	15.71	79
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1200	2175.54	181
Potas [mg]	10%	4700	2141.45	45
Wapń [mg]	10%	1000	468.35	47
Fosfor [mg]	10%	580	622.17	107
Magnez [mg]	10%	272.73	138.99	51
Żelazo [mg]	10%	6	5.96	100
Witamina A [µg]	25%	511.82	742.98	145
Witamina D [µg]	10%	10	2.72	28
witamina E [mg]	30%	8.18	5.07	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.58	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.92	0.95	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.09	7.58	69
Witamina C [mg]	55%	61.36	57.66	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2045.45	0	0
Sól [g]	10%	3	5.43	201