

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-04-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 1 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	2450 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 - Czwartek, 2024-04-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Papryka czerwona 100.00g Masło extra łąciate 15.00g Pasztet indykpol 80.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Udko z kurczaka pieczone 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy metro chef 150.00g 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% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 65.00g Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 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.] Polędwica 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.] 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] Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 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] Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 250.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-04-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 59.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa 2016 (tydzień 4 - przedszkole jn 2019) 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 16%, Makaron dwujęczny 12%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Pietruszka korzeń 8%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% Surówka z kapusty kwaszonej iżż 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra łąciate 15.00g Serek puszysty naturalny łąciaty 30.00g Chleb żytni razowy 59.00g 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.] Bułka kajzerka balviten 40.00g Ryż z jabłkami 2016 150.00g składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, Bułka tarta 1% Ser edamski plastry włoszczowa 42.00g Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-04-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masto extra wiejskie rolnicz 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Chleb żytni razowy 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 25.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Rzodkiewka 79.21g 8. Kiełbasa wiejska woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa iżż 300.00g 2. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza pęczak jęczmienny 150.00g 4. Ćwikła iżż 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 52.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 5. 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] 6. 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] 7. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 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. Bigos popularny iżż 150.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-04-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 25.00g 9. Kiełbasa biała krawczyk 90.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 10. Papryka czerwona 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Kura tuszka 23%, Marchew 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Karczek pieczony 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 50.00g 3. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 5. Serek śmietankowy naturalny facyaty (promień) 30.00g 6. 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] 7. 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.] 8. Połudwica 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.] 9. Sałátka z ryżu, tuńczyka, pieczarek konserwowych rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Jabłko 21%, #ryż paraboiled Janex 18% [składniki: ryż biały], Tuńczyk w oleju 17%, Pieczarka pasteryzowana krojona 12%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekoop 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 0% 10. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łaciąte 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 45.00g 6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g 9. Kiełbasa parówkowa woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Spagetti z mięsa mieszanego 2016 160.00g składniki: Makaron bezjajeczny 36%, Wieprzowina łopatką 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe Urbanek 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Chleb żytni razowy 60.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 5. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciąty 40.00g [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 7. 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] 8. 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.] 9. Mozaika szynkowa woy 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 10. 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% 11. Herbata owocowa bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata owocowa 1% 12. Kajzerki 40.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 51.49g 2. Chleb pszenno-żytni 59.41g 3. Masło extra łaciate 14.85g 4. Ser twarogowy półtłusty 49.50g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 29.70g 6. Herbata ziołowa rumianek posti 247.52g [składniki: ziele rumianku] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 247.52g [składniki: mleko 1,5%] 8. Makaron zacierka aro 25.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Parówki polanki jbb 90.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5% 5. Kompot z jabłek iż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Chleb żytni razowy 62.00g 4. Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 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. Połędwica 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] 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone 120.00g 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% 9. Pomidor 100.00g 10. Szynka z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 99%, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]

Dzień: 7 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Płatki orkiszowe szczytno 20.00g 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Ogórek 100.00g 10. Salceson włoski woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z papryką i pomidorami rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 62%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Pulpa pomidorowa 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Czosnek 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Margaryna RAMA 100% roślinna 1%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1% 2. Kopytka iżż 180.00g 3. Pieczarki duszone z cebulą rw 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 6. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Chleb żytni razowy 60.00g 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. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze cafe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łąciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %] 10. Kajzerki 40.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 62.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 7. Chleb pszenny zwykły 52.00g 8. Kaszka kukurydziana kupiec 25.00g 9. Papryka czerwona 100.00g 10. Kiełbasa parówki woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); 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. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik ryżowy na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ryż biały 19%, Ziemniaki średnio 19%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Por 10%, Koper ogrodowy 6%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 6% 2. Pieczona porcja z kurczaka 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 97%, Tymianek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 4. Chleb żytni razowy 62.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 40.00g [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. Polewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 8. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g 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% 10. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 9 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.49g 2. Chleb pszenno-żytni 58.25g 3. Ser twarogowy półtłusty 48.54g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.42g 5. Herbata rumiankowa 242.72g 6. Margaryna mr słynne 14.56g 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 242.72g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki ryżowe metro chef 18.00g [składniki: płatki ryżowe] 9. Pomidor 150.00g 10. Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kapuśniak 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% 2. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 150.00g 3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 5. Kisiel o smaku wiśniowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra łąciate 15.00g 2. Chleb żytni razowy 50.49g 3. Kajzerki 40.00g 4. Ryba po grecku 2016 120.00g 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. Ser edamski plastry włoszczowa 42.00g 6. Chleb pszenny zwykły 50.00g 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 4.00g 8. Woda do picia 250.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 58.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 48.54g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Golonka wojskowa swojscy 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 7. Rzodkiewka 80.00g 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Płatki żytnie kupiec 18.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grochówka 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 4% 2. Pulpety wieprzowe gotowane 2016 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 69%, Bułki wrocławskie 12%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ryż brązowy metro chef 150.00g 4. 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% 5. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 150.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Masło extra 82% mlekovita 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 5. Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piętnica 20.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.] 6. 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] 7. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 8. 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.] 9. Sałatka z makaronu ryżowego, papryki i ogórka rw 100.00g składniki: #makaron orzo Mediterranea 22% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum], Kukurydza konserwowa 18%, Ogórek 16%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 13%, Edam ser żółty w plasterach Mlekoop 13%, Papryka czerwona 11%, Majonez Kielecki 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	864.3	997.1	590	2451.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3631.9	4193.5	2473.2	10298.7	100
Białko [g]	10%	47.9	38.2	32.9	25.7	96.9	203
Tłuszcz [g]	10%	52.97	31.1	32	27.3	90.6	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	14.7	4.8	15.4	35	661
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	74.6	0	82.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	109.94	148.5	60.52	318.96	73
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	40.92	17.3	5.68	63.91	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	4.71	8.74	0.46	13.91	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.49
Sód [mg]	10%	1320	1134.45	227.3	1126.32	2488.08	188
Potas [mg]	10%	4700	321.64	1585.94	108.77	2016.36	43
Wapń [mg]	10%	920	334.26	93.67	3.47	431.41	46
Fosfor [mg]	10%	580	137.25	337.16	8.1	482.52	83
Magnez [mg]	10%	299	18.18	91.76	3.08	113.03	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.95	3.73	0.19	4.88	76
Witamina A [µg]	25%	552	116.5	403.13	7.39	527.02	95
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.4	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	8.8	2.15	4.95	0.36	7.46	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.05	0.27	0.02	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.29	0.36	0.01	0.68	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.47	5.68	0.36	7.52	66
Witamina C [mg]	55%	66	70.54	22.09	4.43	97.07	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.15	0.63	3.12	6.22	209

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	715.5	853	904.4	2473	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3008.3	3581.5	3796.3	10386.2	101
Białko [g]	10%	47.9	35.5	53.2	21.1	109.9	229
Tłuszcz [g]	10%	52.97	25.4	28.6	35.2	89.3	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	13.2	5.1	19.1	37.6	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	11.7	1.9	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	8.5	1.4	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	251.8	60.1	1.5	313.5	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	87.14	103.61	129.07	319.83	74
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	15.62	15.34	29.64	60.61	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.07	16.12	6.92	25.12	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1320	737.54	456.98	765.23	1959.76	149
Potas [mg]	10%	4700	785.25	1836.99	297.83	2920.07	62
Wapń [mg]	10%	920	385.38	170.24	41.8	597.43	66
Fosfor [mg]	10%	580	506.5	457.9	167.84	1132.25	195
Magnez [mg]	10%	299	51.81	148.69	42.07	242.58	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.42	6.12	1.67	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	552	211.31	654.24	2.43	867.99	157
Witamina D [µg]	10%	10	1.15	0.43	0	1.59	16
witamina E [mg]	30%	8.8	1.45	5	1.25	7.7	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.19	0.72	0.1	1.03	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.96	0.45	0.1	1.52	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.32	5.26	0.77	7.35	65
Witamina C [mg]	55%	66	15.55	25.98	3.24	44.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.04	1.26	2.12	4.89	164

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	979.4	853.8	608.3	2441.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	4120.8	3580.5	2541.3	10242.7	100
Białko [g]	10%	47.9	36.9	32.6	19.7	89.3	186
Tłuszcz [g]	10%	52.97	30.7	31.6	32.7	95.1	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	15.9	10.1	12.7	38.7	731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	14.2	6.7	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	3.7	2.4	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.8	54.6	24.3	102.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	142.06	118.68	61.78	322.53	74
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	60.82	18.87	4.32	84.02	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	6.65	18.04	6.2	30.9	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	1320	1056.58	355.28	1017.24	2429.11	184
Potas [mg]	10%	4700	656.12	955.52	412	2023.65	43
Wapń [mg]	10%	920	320.45	104.58	57.15	482.19	52
Fosfor [mg]	10%	580	402.61	199.15	183.65	785.42	135
Magnez [mg]	10%	299	66.22	64.64	50.08	180.95	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.67	2.25	8.03	125
Witamina A [µg]	25%	552	54.3	20.52	104.87	179.7	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.68	1.35	2.11	22
witamina E [mg]	30%	8.8	0.46	1.84	1.45	3.76	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.17	0.48	0.17	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.57	0.27	0.17	1.02	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.96	4.42	1.37	6.77	60
Witamina C [mg]	55%	66	8.35	12.31	2.81	23.48	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.93	0.98	2.82	6.07	205

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	925.5	839	697.5	2462.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3882	3508	2927.4	10317.5	100
Białko [g]	10%	47.9	36.6	43	21.7	101.3	212
Tłuszcz [g]	10%	52.97	40.2	41.4	28.4	110	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	20.2	10.4	9.8	40.5	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	17.9	2.1	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.4	1.9	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	114.5	11.5	133.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	105.5	79.59	90.22	275.32	63
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	36.2	17.26	24.84	78.31	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.54	12.06	3.15	17.76	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.65
Sód [mg]	10%	1320	1325.7	237.48	1023.62	2586.81	196
Potas [mg]	10%	4700	188.55	2259.98	173.93	2622.47	56
Wapń [mg]	10%	920	49.32	155.33	12.94	217.59	23
Fosfor [mg]	10%	580	146.7	474.94	98.99	720.63	124
Magnez [mg]	10%	299	9.99	122.01	19.73	151.74	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.41	5.46	0.76	6.64	103
Witamina A [μg]	25%	552	64.8	209.11	133.06	406.97	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.55	2.34	3.94	39
witamina E [mg]	30%	8.8	1.24	4.5	1.1	6.86	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.03	0.89	0.03	0.95	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.25	0.61	0.04	0.91	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.89	11.84	2.84	15.58	137
Witamina C [mg]	55%	66	38.87	51.77	2.23	92.88	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.68	0.65	2.84	6.46	218

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	873.2	823.8	742.1	2439.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3658.1	3475.3	3113	10246.5	100
Białko [g]	10%	47.9	36.8	31.4	19.9	88.2	185
Tłuszcz [g]	10%	52.97	41.4	16.1	29.4	87	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	19.5	4.9	15.7	40.2	761
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	6.8	2	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	2.5	1.5	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	61.3	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	89.46	144.11	103.52	337.11	78
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	28.97	34.19	26.71	89.88	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.61	11.88	8.33	22.83	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	1320	1127.45	351.77	1130.17	2609.4	198
Potas [mg]	10%	4700	99.04	2114.62	548.63	2762.3	59
Wapń [mg]	10%	920	317.97	106.19	72.02	496.18	55
Fosfor [mg]	10%	580	110.25	470.56	158.68	739.49	127
Magnez [mg]	10%	299	6.88	127.69	60.92	195.5	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.25	4.78	3.45	8.49	133
Witamina A [µg]	25%	552	9.88	137	17.83	164.72	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.38	0.04	0.47	4
witamina E [mg]	30%	8.8	0.13	2.26	1.23	3.64	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.01	0.6	0.12	0.75	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.19	0.48	0.12	0.8	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.12	9.19	1.13	10.45	92
Witamina C [mg]	55%	66	5.93	35.34	8.18	49.46	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.13	0.97	3.13	6.52	220

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	891.1	744.2	833.9	2469.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3737.9	3135.7	3482.1	10355.8	100
Białko [g]	10%	47.9	36.9	32.6	38.5	108.1	226
Tłuszcz [g]	10%	52.97	39	14.8	47.4	101.4	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	18.7	3.5	20.9	43.2	817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	3.7	12	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	3	5.1	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.5	8.7	89.2	105.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	98.29	128.57	66.03	292.9	68
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	30.25	33.53	5.66	69.45	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.74	17.24	5.81	23.81	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.23
Sód [mg]	10%	1320	1210.81	178.57	951.13	2340.52	178
Potas [mg]	10%	4700	82.41	1949.71	721.64	2753.77	58
Wapń [mg]	10%	920	45.61	162.6	170.79	379.02	42
Fosfor [mg]	10%	580	106.74	379.67	364.74	851.16	146
Magnez [mg]	10%	299	5.88	118.93	75.04	199.85	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.19	4.09	3.31	7.6	119
Witamina A [µg]	25%	552	7.19	1103.24	54.08	1164.52	211
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.61	0.65	6
witamina E [mg]	30%	8.8	0.1	3.99	3.58	7.68	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.01	0.45	0.2	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.19	0.34	0.35	0.88	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.1	6.62	6.82	13.55	119
Witamina C [mg]	55%	66	4.31	53.51	11.09	68.93	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.36	0.49	2.64	5.85	197

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	780.7	859.2	805.6	2445.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3282.6	3623	3375.8	10281.6	100
Białko [g]	10%	47.9	38.8	22.1	25.5	86.5	180
Tłuszcz [g]	10%	52.97	27.2	17.3	35.1	79.7	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	14.2	4.3	14.9	33.6	635
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	5.3	2	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.5	1.3	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	22.6	89.8	120.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	96.84	160.48	100.99	358.32	82
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	32.01	51.75	20.79	104.56	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.36	13.92	8.58	25.87	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	1320	1074.92	219.34	1329.85	2624.12	199
Potas [mg]	10%	4700	195.92	1997.57	487.82	2681.32	57
Wapń [mg]	10%	920	64.47	101.31	65.32	231.11	25
Fosfor [mg]	10%	580	128.53	388.67	242.38	759.59	131
Magnez [mg]	10%	299	14.97	105.63	68.54	189.15	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	3.92	2.8	7.29	114
Witamina A [µg]	25%	552	13.26	80.96	477.36	571.59	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.4	0.46	1.91	19
witamina E [mg]	30%	8.8	0.21	3.17	1.21	4.6	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.04	0.35	0.16	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.65	0.26	1.15	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.26	8.15	1.41	9.83	86
Witamina C [mg]	55%	66	7.96	48.57	5.78	62.32	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.98	0.6	3.69	6.56	220

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	979.4	679.2	784	2442.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	4107.5	2860.7	3287.1	10255.4	100
Białko [g]	10%	47.9	38.7	38.7	23.6	101.2	211
Tłuszcz [g]	10%	52.97	42.6	15.5	33	91.2	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	20.2	1.5	18.4	40.2	759
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	7.7	1.3	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.7	0.7	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	74.5	14.5	96.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	111.82	102.42	101.89	316.13	73
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	40.13	15.64	28.09	83.87	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.55	12.93	7.69	24.17	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.49
Sód [mg]	10%	1320	1184.11	213.78	1157.72	2555.61	194
Potas [mg]	10%	4700	323.55	2153.25	777.33	3254.14	70
Wapń [mg]	10%	920	329.04	113.2	167.36	609.6	66
Fosfor [mg]	10%	580	137.61	597.12	261.36	996.09	172
Magnez [mg]	10%	299	16.47	132.1	74.36	222.93	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	4.02	2.38	7.18	112
Witamina A [μg]	25%	552	117.69	766.9	13	897.6	162
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0	0.03	0.07	0
witamina E [mg]	30%	8.8	2.15	4.37	0.53	7.06	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.05	0.43	0.17	0.66	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.29	0.44	0.28	1.02	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.47	18.7	1.78	21.97	193
Witamina C [mg]	55%	66	70.61	31.27	7.8	109.69	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.28	0.59	3.21	6.38	215

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	897.7	928.8	607.3	2433.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3775.9	3916.8	2548.3	10241.1	100
Białko [g]	10%	47.9	47.2	38.8	27.9	113.9	238
Tłuszcz [g]	10%	52.97	30.6	22.1	24	76.7	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	17.1	4.1	14.6	36	679
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	8.5	0.7	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.6	0.9	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	313.6	0	321.1	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	109.23	146.88	72.84	328.96	76
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	45.64	25.31	2.14	73.1	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.1	6.5	5.89	14.51	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.02
Sód [mg]	10%	1320	990.52	399.28	825.15	2214.97	168
Potas [mg]	10%	4700	451.03	976.3	335.84	1763.18	38
Wapń [mg]	10%	920	55.66	109	35.75	200.42	22
Fosfor [mg]	10%	580	131.18	274.96	141.04	547.19	94
Magnez [mg]	10%	299	15.95	54.37	44.98	115.31	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.83	3.44	1.97	6.24	98
Witamina A [µg]	25%	552	128.85	1031.36	213.78	1374.01	249
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.39	0.04	2.45	24
witamina E [mg]	30%	8.8	1.35	2.96	0.97	5.29	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.09	0.19	0.12	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.24	0.55	0.09	0.89	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.36	2.14	1.16	4.67	41
Witamina C [mg]	55%	66	18.34	32.72	5.42	56.49	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.75	1.1	2.29	5.53	186

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	723.8	1178.6	566.3	2468.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3059.2	4959.8	2379.9	10399	101
Białko [g]	10%	47.9	39.3	40.8	23.3	103.5	216
Tłuszcz [g]	10%	52.97	11.5	34.9	20.9	67.4	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	5.1	15.6	11.1	31.9	603
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	11.3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	105.7	6.9	120.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	118.09	180.8	71.85	370.75	86
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	50.74	10.21	3.89	64.85	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	5.05	11.09	1.5	17.65	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	1320	1138.82	243.69	922.33	2304.84	174
Potas [mg]	10%	4700	240.88	1332.56	127.27	1700.72	36
Wapń [mg]	10%	920	64.46	100.16	10.44	175.08	19
Fosfor [mg]	10%	580	116.62	393.99	48.1	558.72	96
Magnez [mg]	10%	299	10.23	102.45	11.99	124.68	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	4.21	0.42	5.37	84
Witamina A [μg]	25%	552	17.2	743.59	13.31	774.11	140
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0.7	0	0.73	7
witamina E [mg]	30%	8.8	0.08	1.38	0.33	1.79	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.03	0.8	0.02	0.85	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.19	0.41	0.04	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.27	6.65	1.81	8.74	76
Witamina C [mg]	55%	66	10.32	16.1	7.98	34.41	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.16	0.67	2.56	5.76	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	2452.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	10302.5	100
Białko [g]	10%	47.9	99.9	209
Tłuszcz [g]	10%	52.97	88.8	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	37.7	712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	324.08	75
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	77.26	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	21.65	98
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1320	2411.32	183
Potas [mg]	10%	4700	2449.8	52
Wapń [mg]	10%	920	382	42
Fosfor [mg]	10%	580	757.31	130
Magnez [mg]	10%	299	173.57	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.19	112
Witamina A [µg]	25%	552	692.82	125
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	14
witamina E [mg]	30%	8.8	5.58	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.7	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.95	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	10.64	94
Witamina C [mg]	55%	66	63.95	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0
Sól [g]	10%	3.3	6.02	203