

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA kwietnia 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-04-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 11) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 13) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429,33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	99%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 51.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Margaryna mr słynne 15.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Napój kakaowy instatnt puchatek 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 8. Kiełbasa wiejska grillowa 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. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 10. Ogórek 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Por 20%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ser topiony kremowy Creamfields 7% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Filet z kurczaka w panierce rw 110.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 11%, Mąka żytnia S 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Grzanki pszenne 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 51.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Półdewica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Twój smak serek śmietankowy naturalny piętnica (promień) 30.00g 6. Kapusta biała duszona z pomidorami rw 150.00g składniki: Kapusta biała 61%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Pomidor 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Półdewica 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] 9. Szynka z pieca woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, 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.] 10. Herbata ziołowa mięta posti 5.00g 11. Woda do picia 250.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-04-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata rumiankowa 250.00g Ogórek 100.00g 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% 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 ostrości niejadalnej.] Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabelany z wkładką mięsną i ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 54%, Burak 19%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Wieprzowina łopatka 4%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątница 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 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 żytni pełnoziarnisty s 50.00g Margaryna mr słynne 15.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 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.] Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata z kopru włoskiego 250.00g Szynka od szwagra krakus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu. 100 g produktu wyprodukowano ze 100g mięsa wieprzowego.] Sałata z rzodkiewki, pomidora i ryżu rw 150.00g składniki: Rzodkiewka 43%, Ryż paraboliczny Metro chef 26% [składniki: ryż], Pomidor 26%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Musztarda 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-04-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane 10.00g Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Parówki popularne 60.00g Papryka czerwona 50.00g Herbata zielona 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Gulasz wieprzowy 2016 110.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Kasza jęczmienna perłowa 140.00g Surówka z kapusty kwaszonej iż 150.00g 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 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 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 ostrości niejadalnej.] Szynka bukowicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Herbata miętowa 250.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 40.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2%

Dzień: 4 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 52.00g 3. Chleb pszenno-żytni 62.00g 4. Margaryna mr słynne 15.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Serek wiejski krasnystaw 200.00g 7. Pomidor 40.00g 8. Paszтет indykol 70.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Płatki orkiszowe szczytno 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 155.00g 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. 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. Zupa ogórkowa iżż 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Bułka kajzerka balviten 50.00g 4. Masło extra łąciate 20.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Sałtka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 150.00g 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% 7. Ser biały typu włoskiego s 40.00g 8. 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] 9. Polędwica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 10. 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.]

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Margaryna mr słynne 15.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata rumiankowa 250.00g Ogórek 80.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] Parówki polanki jbb 80.00g [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"> Barszcz biały z kielbasą 300.00g składniki: Marchew 29%, Ziemniaki średnio 27%, Pietruszka korzeń 15%, kielbasa zwyczajna WOY 11% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Udko z kurczaka pieczone 2016 140.00g 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% Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] Ryż brązowy metro chef 70.00g 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 żytni pełnoziarnisty s 50.00g Margaryna mr słynne 15.00g 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.] Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 25.00g Herbata z kopru włoskiego 250.00g Kaszanka zapiekana z cebulą rw 130.00g składniki: kaszanka Krawczyk 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 1% Pomidor 80.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 51.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 15.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Papryka czerwona 50.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] Płatki ryżowe melvit 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 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% Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 51.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g Masło extra łąciate 15.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 50.00g Kalafior 100.00g Salata 20.00g Pomidor 60.00g Ser żółty gouda s 40.00g Bułka kajzerka balviten 40.00g Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 7 - Sobota, 2024-04-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 20.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1% 7. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13% 8. Rzodkiewka 80.00g 9. Golonka wojskowa swojscy 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pulpety wieprzowe gotowane w śmietanie 2016 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Bułki wrocławskie 10%, Cebula 7%, Jaja kurze całe 7%, Mąka pszenna typ 500 3% 2. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 150.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Zupa z białej kapusty 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 24%, Kapusta biała 14%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 25.00g 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 krakowska sucha krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: 100 gram kiełbasy wyprodukowano z 135 gram mięs: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka SOJOWEGO, przeciwutleniacz E301, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), substancja konserwująca E250] 7. Herbata owocowa 250.00g 8. Bigos popularny 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatką 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1% 9. Szynka gotowana kaminiaz premium 10.00g 10. Serek twój smak aksamitny z łososiem 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), łosoś wędzony 3 %, białka mleka, sól, naturalny aromat łososia, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 5. Herbata rumiankowa 240.00g 6. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Pomidor 80.00g 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 130.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 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. Kiełbasa drobiowa 10.00g 6. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g 7. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 8. Sałátka 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% 9. 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.]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-04-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb pszenny zwykły 50.51g Chleb pszenno-żytni 60.61g Masło extra łąciate 15.15g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.20g Ser twarogowy półtłusty 50.51g Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% Mielonka (luncheon meat) 90.00g Salata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabielana 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 22%, Kalafior 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1% Łazanki 2016 300.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g Margaryna mr słynne 15.00g Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 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.] Polędwica z indyka 15.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g Herbata owocowa 250.00g Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 160.00g składniki: Sałata lodowa 39%, Jaja gotowane IŻŻ 35%, Miruna 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 48.54g Chleb pszenno-żytni 58.25g Ser twarogowy półtłusty 48.54g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.42g Herbata rumiankowa 242.72g Płatki żytnie 15.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] Kiełbasa parówkowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Rzodkiewka 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 36%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, Mąka pszenna typ 500 7%, Masło ekstra 6%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% Ziemniaki średnio 150.00g Herbata owocowa 250.00g 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% Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 49.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 30.00g Margaryna mr słynne 15.00g 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.] 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.] Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g Herbata zielona 250.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	856.8	989.8	562.3	2409.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3603.5	4163.7	2352.4	10119.7	100
Białko [g]	10%	46.9854	39.1	33.9	18.3	91.3	194
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	30.2	30	26.9	87.2	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	12.6	8	10.2	30.9	654
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	8.5	2.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	4.6	2.1	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	67.7	0.5	75.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	107.3	151.56	65.65	324.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	59.05	74.25	9.83	143.14	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	0.68	11.43	7.91	20.03	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.92
Sód [mg]	10%	1298.4246	1079.71	456.75	852.5	2388.96	184
Potas [mg]	10%	4653	117.45	1652.35	642.93	2412.74	53
Wapń [mg]	10%	967.1508	80.89	103.32	110.94	295.16	30
Fosfor [mg]	10%	574.2	114.21	367.3	178.91	660.43	115
Magnez [mg]	10%	289.8621	34.86	98.31	62.53	195.71	68
Żelazo [mg]	10%	5.9796	0.23	3.18	2.31	5.73	96
Witamina A [µg]	25%	537.075	108.49	76.73	144.49	329.72	61
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.19	1.01	2.25	23
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.91	3.88	2.88	7.68	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.1	0.33	0.19	0.63	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.31	0.35	0.17	0.84	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	1.42	9.37	1.59	12.4	111
Witamina C [mg]	55%	64.251	7.58	28.04	25.94	61.57	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	2.99	1.26	2.36	5.97	204

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	967.4	632.4	823.7	2423.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	4057	2666	3462.2	10185.3	100
Białko [g]	10%	46.9854	40.4	38.4	17.7	96.6	206
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	43.2	14.7	30.1	88.1	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	20.6	3.8	12.4	37	782
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.8	3	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.9	1.3	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	57.4	15.9	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	104.85	89.87	121.32	316.05	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	36.46	16.24	48.61	101.32	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	1.44	6.8	1.89	10.14	48
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	1298.4246	1157.71	299.73	736.54	2193.99	169
Potas [mg]	10%	4653	572.4	1149.42	237.51	1959.33	42
Wapń [mg]	10%	967.1508	365.4	102.7	22.49	490.6	51
Fosfor [mg]	10%	574.2	398.41	155.93	23.03	577.39	100
Magnez [mg]	10%	289.8621	45.33	78.49	10.13	133.96	46
Żelazo [mg]	10%	5.9796	0.96	3.56	0.68	5.22	87
Witamina A [µg]	25%	537.075	78.34	353.97	117.71	550.03	103
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.24	0.09	1.01	1.35	13
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.4	2.06	1.29	3.76	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.13	0.27	0.03	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.68	0.24	0.02	0.95	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.6	3.01	0.46	4.08	36
Witamina C [mg]	55%	64.251	9.2	28.26	9.88	47.34	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	3.21	0.83	2.04	5.48	188

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	785.9	1050.2	558.8	2395	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3304.3	4403.9	2348.3	10056.7	100
Białko [g]	10%	46.9854	41.2	42.7	15.5	99.5	212
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	26.3	40.9	21.1	88.5	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	10.1	10.2	11	31.4	664
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11	16.7	1.5	29.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	10.4	0.2	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	49.5	104	0	153.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	98.99	135.89	76.68	311.57	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	43.26	13.61	29.66	86.54	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	6.12	16.42	0.42	22.96	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	1298.4246	1019.19	410.67	666.42	2096.29	161
Potas [mg]	10%	4653	763.56	1582.8	57.55	2403.92	51
Wapń [mg]	10%	967.1508	357.93	183.81	7.67	549.41	57
Fosfor [mg]	10%	574.2	523.53	667.48	10.2	1201.21	209
Magnez [mg]	10%	289.8621	85.14	133.84	5.34	224.32	77
Żelazo [mg]	10%	5.9796	2.72	5.99	0.23	8.95	150
Witamina A [µg]	25%	537.075	62.1	76.77	3.95	142.83	27
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.34	1.61	0	1.95	19
witamina E [mg]	30%	8.5635	1.79	5.58	0.35	7.73	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.27	0.89	0.01	1.19	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.74	0.67	0.02	1.43	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	2.6	13.47	0.13	16.22	144
Witamina C [mg]	55%	64.251	36.45	46.34	2.37	85.17	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	2.83	1.14	1.85	5.24	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	900.3	815.8	692.8	2409	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3781.5	3408.2	2904.9	10094.7	100
Białko [g]	10%	46.9854	44.5	15.4	20.4	80.4	171
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	34.9	45	30.6	110.6	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	15.3	5.7	15.6	36.6	775
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	25	1.3	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	11.2	0.6	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	11.2	123.3	0	134.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	103.26	90.24	84.99	278.5	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	40.09	10.56	13.35	64.01	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	2.52	6.03	2.54	11.1	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.47
Sód [mg]	10%	1298.4246	1503.7	318.11	874.17	2695.98	208
Potas [mg]	10%	4653	461.97	635.03	359.53	1456.54	32
Wapń [mg]	10%	967.1508	278.28	69.91	53.73	401.92	42
Fosfor [mg]	10%	574.2	233.37	158.29	21.38	413.04	73
Magnez [mg]	10%	289.8621	32.4	45.85	19.72	97.98	34
Żelazo [mg]	10%	5.9796	0.54	2.07	1.82	4.44	75
Witamina A [µg]	25%	537.075	119.71	83.61	13.64	216.97	41
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.03	0.73	0	1.76	17
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.52	8.88	0.65	10.06	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.1	0.12	0.02	0.25	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.37	0.27	0.05	0.7	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.59	1.52	0.4	2.52	23
Witamina C [mg]	55%	64.251	11.07	7.15	8.83	27.07	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	4.17	0.88	2.42	6.73	231

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	745.9	812	839.3	2397.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3125.3	3407.3	3519.2	10051.9	100
Białko [g]	10%	46.9854	32.9	36	21.4	90.4	193
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	35.5	30.9	37.9	104.5	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	14.5	7	14	35.6	754
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	10.9	3.4	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6	1.8	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	96.7	0	104.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	73.75	102.49	103.57	279.81	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	34.85	19.07	49.66	103.59	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	0.61	10.39	1.22	12.22	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.46
Sód [mg]	10%	1298.4246	994.86	538.37	1296.75	2829.99	218
Potas [mg]	10%	4653	151.65	1331.1	228.52	1711.28	37
Wapń [mg]	10%	967.1508	54.36	112.13	11.74	178.23	19
Fosfor [mg]	10%	574.2	120.6	394.38	18.06	533.05	93
Magnez [mg]	10%	289.8621	10.44	93.69	7.44	111.57	39
Żelazo [mg]	10%	5.9796	0.27	2.83	0.46	3.56	60
Witamina A [µg]	25%	537.075	108.47	46.46	116.1	271.04	51
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.56	1.01	2.63	27
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.14	3.75	1.91	5.82	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.03	0.28	0.04	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.21	0.42	0.03	0.67	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.21	6.04	0.71	6.98	62
Witamina C [mg]	55%	64.251	4.33	27.87	8.91	41.12	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	2.76	1.49	3.6	7.07	242

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	793	817.7	796.3	2407.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3335.6	3433.7	3330.7	10100.2	100
Białko [g]	10%	46.9854	37.2	46	26.2	109.5	233
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	27.1	28.6	39.6	95.4	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	10.6	3.4	22.7	36.9	781
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	12.3	1.3	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	6.8	0.7	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	331.6	59.1	15.1	405.8	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	100.84	99.93	87.7	288.48	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	33.7	7.41	7.68	48.8	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	1.88	12	7.97	21.87	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.13
Sód [mg]	10%	1298.4246	763.42	284.93	844.5	1892.86	146
Potas [mg]	10%	4653	321.19	1609.52	717.07	2647.8	57
Wapń [mg]	10%	967.1508	100.08	137.94	191.18	429.21	44
Fosfor [mg]	10%	574.2	305.96	361.68	267.87	935.52	163
Magnez [mg]	10%	289.8621	23.71	99.22	68.54	191.48	66
Żelazo [mg]	10%	5.9796	2.64	4.02	2.49	9.16	153
Witamina A [µg]	25%	537.075	366.53	1095.55	65.02	1527.12	284
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.58	0.38	0.03	3	30
witamina E [mg]	30%	8.5635	1.63	5.58	1.11	8.34	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.08	0.36	0.25	0.69	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.7	0.35	0.38	1.45	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.84	5.34	1.59	7.77	69
Witamina C [mg]	55%	64.251	37.41	48.89	39.01	125.33	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	2.12	0.79	2.34	4.73	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	666.3	969.9	772.3	2408.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	2803.8	4079.1	3229.8	10112.8	100
Białko [g]	10%	46.9854	33.1	42	25.9	101.1	215
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	21.2	31.4	41.2	93.9	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	8.2	12.5	16.4	37.3	790
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	9.1	8	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	1.7	2	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	17.1	89.2	29.5	135.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	87.1	133.31	75.3	295.72	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	15.67	11.18	16.02	42.88	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	2.86	7.32	2.05	12.24	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.79
Sód [mg]	10%	1298.4246	1056.54	247.55	1314.81	2618.92	201
Potas [mg]	10%	4653	447.63	1182.11	301.68	1931.43	41
Wapń [mg]	10%	967.1508	214.44	106.89	43.48	364.82	37
Fosfor [mg]	10%	574.2	261.96	290.47	88.28	640.72	112
Magnez [mg]	10%	289.8621	43.31	71.94	16.34	131.61	46
Żelazo [mg]	10%	5.9796	1.85	2.68	0.91	5.46	91
Witamina A [µg]	25%	537.075	143.53	920.76	110.3	1174.6	219
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.07	0.66	1.3	3.04	31
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.16	1.7	1.38	3.24	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.18	0.65	0.22	1.06	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.45	0.36	0.14	0.96	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.75	6.21	1.65	8.62	77
Witamina C [mg]	55%	64.251	11.19	26.03	11.76	48.99	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	2.93	0.68	3.65	6.54	224

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	812.6	1008.8	584.7	2406.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3426	4234.8	2445.5	10106.4	100
Białko [g]	10%	46.9854	42.5	49.7	20.5	112.8	241
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	21.3	36.3	30	87.8	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	9.4	7.3	11.7	28.5	603
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	15.9	0.1	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	10.2	0.1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	168.3	9.6	185.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	113.56	127.66	60.08	301.3	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	47.49	27.86	9.44	84.8	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	2.21	14.22	4.03	20.46	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	1298.4246	1383.84	291.53	878.12	2553.49	197
Potas [mg]	10%	4653	286.29	2065.83	327.46	2679.59	57
Wapń [mg]	10%	967.1508	52.56	181.83	36.35	270.75	28
Fosfor [mg]	10%	574.2	145.18	624.4	106.37	875.96	153
Magnez [mg]	10%	289.8621	11.7	131.06	24.97	167.74	58
Żelazo [mg]	10%	5.9796	0.55	5.26	0.7	6.52	109
Witamina A [µg]	25%	537.075	21.06	1049.4	106.79	1177.27	219
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	2.03	1.01	3.08	31
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.78	7.63	0.28	8.7	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.05	1.16	0.05	1.28	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.22	0.62	0.09	0.94	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.78	15.48	2.76	19.03	170
Witamina C [mg]	55%	64.251	12.64	49.15	4.39	66.19	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	3.84	0.8	2.43	6.38	218

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	837.1	736.8	809.8	2383.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3518.9	3100.3	3395.5	10014.7	100
Białko [g]	10%	46.9854	39.4	35.3	28.2	102.9	219
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	30.1	20.4	34.6	85.2	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	15.2	6.8	11	33.1	701
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	9.5	5.4	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	2.1	2.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	58.7	65.4	149.2	273.3	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	103.14	108.27	99.09	310.51	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	15.97	28.23	15.06	59.26	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	2.2	10.91	5.73	18.85	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	1298.4246	1513.68	614.02	908.07	3035.78	234
Potas [mg]	10%	4653	783.37	1553.62	374.06	2711.07	58
Wapń [mg]	10%	967.1508	370.2	141.14	69.24	580.59	60
Fosfor [mg]	10%	574.2	484.26	412.67	252.11	1149.05	200
Magnez [mg]	10%	289.8621	59.88	97.93	52.99	210.81	73
Żelazo [mg]	10%	5.9796	2.4	3.99	2.74	9.13	153
Witamina A [µg]	25%	537.075	63.17	857.09	109.76	1030.03	192
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.41	0.6	1.7	2.72	27
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.55	2.06	1.93	4.55	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.39	0.86	0.13	1.39	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.76	0.49	0.35	1.62	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	3.17	8.84	1.1	13.13	117
Witamina C [mg]	55%	64.251	8.82	55.01	3.95	67.79	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	4.2	1.7	2.52	7.58	261

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	786.2	1064.2	561.8	2412.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	3305.4	4460.4	2359.1	10125.1	100
Białko [g]	10%	46.9854	35.1	34	24.5	93.6	199
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	27.2	46.1	21.3	94.7	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	11.1	20.8	8.9	40.9	867
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	15.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.1	0.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.4	141.1	0.2	148.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	102.08	132.99	69.9	304.98	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	41.33	30.04	20.38	91.75	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	3.85	9.54	4.22	17.63	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	1298.4246	1135.84	170.9	691.98	1998.72	153
Potas [mg]	10%	4653	297.22	2003.8	474.59	2775.62	59
Wapń [mg]	10%	967.1508	68.17	194.76	33.05	295.98	30
Fosfor [mg]	10%	574.2	157.28	491.27	108.62	757.18	132
Magnez [mg]	10%	289.8621	22.07	120.78	38.91	181.76	63
Żelazo [mg]	10%	5.9796	1.09	3.7	1.4	6.2	103
Witamina A [µg]	25%	537.075	17.06	530.14	111.08	658.28	123
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.03	0.25	1.01	1.31	13
witamina E [mg]	30%	8.5635	0.16	4.86	0.24	5.27	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.04	0.38	0.1	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.21	0.49	0.08	0.78	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.32	14.4	1.21	15.94	142
Witamina C [mg]	55%	64.251	10.23	30.88	5.89	47.02	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	3.15	0.47	1.92	4.99	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2405	2405.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9788	10096.8	100
Białko [g]	10%	46.9854	97.8	208
Tłuszcz [g]	10%	47.2923	93.6	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.73	34.8	737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	169.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.15	301.14	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.43	82.61	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.4137	16.75	78
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1298.4246	2430.5	187
Potas [mg]	10%	4653	2268.93	49
Wapń [mg]	10%	967.1508	385.67	40
Fosfor [mg]	10%	574.2	774.35	135
Magnez [mg]	10%	289.8621	164.69	57
Żelazo [mg]	10%	5.9796	6.44	108
Witamina A [µg]	25%	537.075	707.79	132
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.31	23
witamina E [mg]	30%	8.5635	6.51	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.78	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	1.04	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	10.67	95
Witamina C [mg]	55%	64.251	61.76	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2141.8254	0	0
Sól [g]	10%	3.2460615	6.07	208