

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada MAJA 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-05-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429.33 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 - Środa, 2024-05-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 70.00g 7. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% 8. Pomidor 80.00g 9. Margaryna słynne mr 12.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kluski leniwe 2016 220.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% 2. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 3. Kompot z jabłek iżż 250.00g 4. Zupa z fasoli szparagowej 2016 280.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 15.00g 5. Półędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Szynka myśliwska tradycja 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] 7. Schab gotowany 10.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 8. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 9. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 40.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 25.00g 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Kiełbasa drobiowa 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż biały długoziarnisty sanko 50.00g 2. Sos pomidorowy 2016 50.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 5. Buraki z jabłkami 2016 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 6. Zacierka na rosole rw 200.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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.] 3. 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.] 4. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 7. Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 130.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 10. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 48.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 6. Chleb pszenno-żytni 50.00g 7. Serek wiejski włoszczowa 190.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 8. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotylna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 9. Szpinak 50.00g 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 4. Ryba z pieca 2016 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Margaryna mr słynne 15.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 5. Bułka kajzerka balviten 42.00g 6. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 7. Dżem wiśniowy prospona 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Sałata 40.00g 10. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło extra łaciate 14.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 48.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 7. Kiełbasa parówkowa krawczyk 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 8. Zacierka na mleku 2% 2016 290.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 9. Pomidor 100.00g 	<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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z selerów i jabłek z olejem 2016 150.00g składniki: Seler korzeniowy 77%, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1% 4. Kompot z jabłek iżż 250.00g 5. Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna słynne mr 13.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 4. Poledwica drobiowa woy 14.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka bukowecka woy 14.00g [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. Serek śmietankowy łaciaty z czosnkiem 35.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Kasza jaglana z jabłkiem i migdałami rw 110.00g składniki: Jabłko 61%, Kasza jaglana 20%, Migdały blanszowane płatki Metro chef 12% [składniki: migdały płatki], Miód pszczeli 5%, Cynamon mielony 1% 8. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 49.52g 2. Chleb pszenno-żytni 57.14g 3. Ser twarogowy półtłusty 47.62g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 38.10g 5. Herbata ziołowa melisa posti 238.10g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 238.10g [składniki: mleko 1,5%] 7. Margaryna słynne mr 14.29g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 19.05g 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 85.71g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Szpinak 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karczek pieczony 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 2. Ziemniaki średnio 140.00g 3. Zupa pomidorowa z makaronem bezlaktozowa 2016 250.00g składniki: Alpro Soja oryginalny napój sojowy 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Cebula 13%, Makaron dwujeczny 13%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 6%, Cukier 3%, Pietruszka liście 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek prosona 28.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 4. 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.] 5. 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.] 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. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 140.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6% 8. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 35.00g 9. Margaryna słynne mr 14.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 5. Pomidor 70.00g 6. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Parówki kajtusie woy 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Margaryna słynne mr 14.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spagetti z mięsa mieszanego 2016 230.00g 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% 2. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 2016 150.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 3. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 240.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Zupa selerowa z grzankami iżż 280.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Herbata miętowa 250.00g 3. 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] 4. Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 5. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 6. Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 25.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 7. Sałatka z buraka pieczonego rw 140.00g 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 zawartościkwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 47.62g 2. Chleb pszenno-żytni 59.05g 3. Masło extra łaciaste 14.29g 4. Ser twarogowy półtłusty 47.62g 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. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Płatki żytnie kupiec 15.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Kiełbasa parówkowa krawczyk 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenney (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Śmietana 18% tłuszczu 10%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka ryżowa 5 5% 2. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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. Serek śmietankowy z chrzanem piątnica 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 3. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 4. Szynka wiejska gaik 10.00g [składniki: szynka b/k 81%, woda, sól stabilizatory: E405i, E451i, E407, E331i, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, ekstrakty drożdżowe, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, błonnik pszenney, ocet spirytusowy, cukier, aromat, substancja konserwująca E250.] 5. Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szynka krucha tradycja 10.00g [składniki: szynka wieprzowa b/k 94%, woda, sól, substancja zagęszczająca: E407, E1442, stabilizatory: E450, E451, E452, E451iv, E450iii, białko sojowe, regulator kwasowości: E262, E327, 331, białko zwierzęce wieprzowe, błonnik pszenney, błonnik sojowy, przeciwutleniacz E300, wzmacniacz smaku E621, E635, glukoza, hydrolizat białka sojowego, aromat, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, substancja konserwująca E250.] 7. 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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Pomidor 100.00g 9. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 10. Chleb pszenno-żytni 55.00g

Dzień: 8 - Środa, 2024-05-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 7. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Mortadela wędzona krawczyk 75.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 54,3%, woda, mięso wołowe 4,8%, skrobia, sól, białko SOJOWE, przyprawy (zawiera GORCZYCĘ), błonnik PSZENNY (bezglutenowy), aromaty, dekstroza, stabilizatory E451, E450, E452, syrop glukozowy, białko zwierzęce wieprzowe, substancja zagęszczająca E412, przeciwutleniacz E301, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca E250] 10. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemiaki 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. Kopytka iżż 200.00g 3. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 240.00g 4. Kompot z jabłek iżż 240.00g 5. Sos szpinakowo- śmietanowy 2016 80.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Ser topiony edamski 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 3. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 50.00g 4. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolyzaty białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostrońce niejadalnej.] 5. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolyzaty białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Kajzerki 40.00g 8. 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% 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 240.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kasza jaglana janex 20.00g [składniki: 100% kasza jaglana] 9. 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] 10. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej iżż 290.00g 2. Udka z kurczaka pieczone 2016 120.00g 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% 3. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 150.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Ryż biały długoziarnisty sanko 140.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. 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.] 3. 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] 4. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g 7. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 140.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. Kasza manna szymanowska polskie młyny 14.00g [składniki: kasza manna] 8. Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] 9. Jogurt naturalny włoszczowa 140.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] 10. Ser topiony kwartet krążek hochland 19.00g [składniki: *śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, *maasdamer - woda, masło, ser Maasdamer 25%, ser odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E 450, E452, E 339, białka mleka, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, sól, beta-karoten, *ser topiony z borowikami - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące, E450, E452, E339, białka mleka, sól, aromat, reg. kwas.: kwas cytrynowy, beta-karoten, *ser topiony z ogórkiem i koperkiem - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, sole emulg.: E450, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: kwas cytrynowy, koperek, aromat naturalny] 11. Sałata 30.00g 12. Bułka kajzerka balviten 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 140.00g 2. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Jaja sadzone z pieca rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Zupa marchewkowa mus rw 290.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Margaryna mr słynne 15.00g 5. Bułka kajzerka balviten 40.00g 6. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 7. Dżem truskawkowy prospona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-05-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	711.1	759.4	821.7	2292.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	2994	3197.9	3438.1	9630.1	100
Białko [g]	10%	47.14	35.2	40.2	21.7	97.2	206
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.9	18.7	42.1	82.8	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	8.3	10.8	12.7	32	921
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	5.3	11.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.3	4.6	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.8	63.1	75.8	184.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	93.84	113.71	90.39	297.96	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	30.56	30.82	31.71	93.1	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.42	12.6	3.18	17.21	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1263.64	875.54	188	851.04	1914.59	151
Potas [mg]	10%	4700	558.85	1483.23	339.88	2381.97	51
Wapń [mg]	10%	1000	285.13	293.88	38.91	617.94	62
Fosfor [mg]	10%	580	327.02	558.77	98.65	984.45	169
Magnez [mg]	10%	288.18	35.43	93.13	24.46	153.03	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.95	3.71	1.06	5.73	96
Witamina A [µg]	25%	535.45	148.32	1705.46	159.55	2013.34	377
Witamina D [µg]	10%	10	1	0.26	1.37	2.63	27
witamina E [mg]	30%	8.55	0.89	1.73	4.05	6.68	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.34	0.06	0.54	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.57	0.94	0.17	1.69	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	3.34	0.86	5.23	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.41	28.49	6.34	46.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.43	0.52	2.36	4.78	169

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	764	750.8	837.8	2352.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3210.7	3155.9	3514.6	9881.3	101
Białko [g]	10%	47.14	41.9	36.2	21.9	100.2	213
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.3	24	36	87.3	252
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	8	5.6	13.6	27.4	788
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.2	7.4	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.7	1.3	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	99.4	0	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	89.78	102.66	107.57	300.02	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	29.32	18.41	52.59	100.32	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.56	10.43	2.27	17.28	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	1263.64	587.16	286.86	1015.89	1889.92	149
Potas [mg]	10%	4700	347.49	1461.02	139.24	1947.76	41
Wapń [mg]	10%	1000	325.44	129.11	32.74	487.29	49
Fosfor [mg]	10%	580	128.25	336.93	39.06	504.24	87
Magnez [mg]	10%	288.18	13.77	85.6	21.95	121.32	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.68	5.59	0.87	7.15	119
Witamina A [μg]	25%	535.45	127.29	323.54	244.02	694.86	130
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.21	1.01	3.28	33
witamina E [mg]	30%	8.55	0.97	3.54	1.23	5.76	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.39	0.04	0.51	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.23	0.45	0.09	0.78	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.96	8.49	0.18	9.64	86
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.62	21.47	5.8	42.89	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.63	0.79	2.82	4.72	166

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-05-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	984.9	455.3	866.9	2307.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	4147.4	1912.2	3629.2	9688.9	100
Białko [g]	10%	47.14	43.9	26.5	31.8	102.2	216
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.1	14.6	43.9	88.7	255
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	16.4	8.4	20.3	45.2	1301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	3.5	3.9	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0.5	0.7	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.1	37.4	324	379.5	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	135.27	58.81	86.41	280.5	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	83.79	8.42	18.96	111.19	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.46	9.11	0.69	11.27	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.34
Sód [mg]	10%	1263.64	947.08	136.41	941.4	2024.9	160
Potas [mg]	10%	4700	459.12	1502.29	167.94	2129.36	46
Wapń [mg]	10%	1000	379.99	126.45	346.14	852.59	86
Fosfor [mg]	10%	580	320.63	214.63	191.16	726.43	125
Magnez [mg]	10%	288.18	87	90.75	14.04	191.79	66
Żelazo [mg]	10%	6	1.56	3.25	2.23	7.04	117
Witamina A [µg]	25%	535.45	128.47	77.93	309.14	515.56	97
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.1	2.54	3.72	37
witamina E [mg]	30%	8.55	1.75	0.72	0.63	3.11	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.22	0.35	0.06	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.75	0.33	0.49	1.57	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.1	4.08	0.12	6.31	56
Witamina C [mg]	55%	64.09	20.38	56.43	2.34	79.16	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.63	0.37	2.61	5.06	178

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	882	797	643.6	2322.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3700.9	3354.3	2699.6	9754.9	100
Białko [g]	10%	47.14	37.4	29.3	19.9	86.7	184
Tłuszcz [g]	10%	34.76	37.1	18.4	27.8	83.4	240
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	18.1	4.3	10.1	32.7	940
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.8	0.1	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	6.3	0.3	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.1	69.3	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	100.9	138.69	79.2	318.8	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	24.25	32.31	8.91	65.47	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.9	20.47	1.86	25.24	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1263.64	1142.75	315.96	826.93	2285.65	180
Potas [mg]	10%	4700	633.82	2310.2	128.42	3072.45	65
Wapń [mg]	10%	1000	330.58	145.23	4.7	480.53	48
Fosfor [mg]	10%	580	318.97	572.08	54.94	946	163
Magnez [mg]	10%	288.18	39.27	144.38	22.35	206.01	72
Żelazo [mg]	10%	6	0.77	5.6	1.2	7.57	126
Witamina A [µg]	25%	535.45	66.18	1261.53	92.47	1420.19	265
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.44	0.87	1.4	14
witamina E [mg]	30%	8.55	1	4.62	0.24	5.88	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.64	0.15	0.93	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.57	0.08	1.25	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.14	10.01	0.54	11.7	104
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.52	35.23	2.83	49.59	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.17	0.87	2.29	5.71	201

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	793	868.9	644.2	2306.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3331	3630.5	2698.9	9660.6	100
Białko [g]	10%	47.14	39.3	30	21.9	91.3	194
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.8	47.7	29.6	108.2	311
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	12.3	23.3	11.9	47.6	1370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	11.4	0.1	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.3	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.2	74.7	9	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	90.43	82.27	74.58	247.28	56
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	26.57	17.18	21.78	65.55	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.9	5.3	4.26	11.47	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.26
Sód [mg]	10%	1263.64	1274.62	176.95	966.05	2417.63	191
Potas [mg]	10%	4700	131.53	1412.93	300.33	1844.8	39
Wapń [mg]	10%	1000	61.82	179.15	27.82	268.8	27
Fosfor [mg]	10%	580	130.55	317.31	98.37	546.24	95
Magnez [mg]	10%	288.18	15.79	83.75	21.28	120.82	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.72	3.85	0.46	5.04	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	114.99	261.19	99.63	475.83	89
Witamina D [µg]	10%	10	1	1.36	0.94	3.31	33
witamina E [mg]	30%	8.55	0.38	1.37	0.26	2.02	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.72	0.05	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.41	0.08	0.72	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.21	7.18	2.57	9.96	89
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.12	22.51	3.08	36.72	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.54	0.49	2.68	6.04	213

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	726	955.7	657.5	2339.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3048.2	4013.9	2762.7	9824.9	100
Białko [g]	10%	47.14	29.5	41.1	22.6	93.3	198
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.5	35.2	24.6	89.4	258
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	11.7	9.9	11.4	33.1	953
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	16.3	1.2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5	0.5	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	63.5	0	70.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	86.25	122.32	87.54	296.12	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	28.3	26.63	33.93	88.88	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.38	7.86	2.32	11.57	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.74
Sód [mg]	10%	1263.64	858.45	459.53	1013.06	2331.05	184
Potas [mg]	10%	4700	250.42	1010.47	332.3	1593.2	33
Wapń [mg]	10%	1000	46.89	111.16	44.68	202.74	20
Fosfor [mg]	10%	580	109.89	380.65	19.4	509.94	88
Magnez [mg]	10%	288.18	10.26	93.34	16.52	120.12	42
Żelazo [mg]	10%	6	0.48	5.15	1.51	7.16	119
Witamina A [µg]	25%	535.45	112.63	287.77	113.97	514.38	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.98	0.78	1.01	2.77	28
witamina E [mg]	30%	8.55	0.68	3.67	0.6	4.96	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.52	0.02	0.6	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.19	0.49	0.04	0.74	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.68	6.25	0.37	7.31	64
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.87	13.16	7.63	31.67	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.38	1.27	2.81	5.82	204

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	776.2	688	833.9	2298.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3257.2	2894	3482.7	9634	100
Białko [g]	10%	47.14	33.1	41.2	38.2	112.6	239
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32	20.6	48.8	101.5	292
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	16	10.5	17.5	44.1	1268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	1.7	11.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.5	4.5	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.2	15.6	89.2	112.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	90.64	88.51	60.94	240.1	54
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	31.55	9.5	5.56	46.62	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.59	8.62	1.12	13.34	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.23
Sód [mg]	10%	1263.64	1040.43	167.94	975.62	2184.01	172
Potas [mg]	10%	4700	207.9	1141.23	565.95	1915.09	40
Wapń [mg]	10%	1000	323.01	106.56	156.84	586.43	59
Fosfor [mg]	10%	580	112.42	230.25	250.9	593.58	102
Magnez [mg]	10%	288.18	11.17	65.91	39.33	116.42	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.6	2.76	2.03	5.4	90
Witamina A [µg]	25%	535.45	15.89	791.57	155.33	962.8	180
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.03	1.62	1.7	16
witamina E [mg]	30%	8.55	0.52	0.98	3.21	4.72	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.25	0.13	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.2	0.2	0.29	0.71	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.52	3.23	6.37	10.13	91
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.53	22.83	11.09	43.46	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.89	0.46	2.71	5.46	192

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	807.5	853.9	648.8	2310.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3389.3	3600.7	2722.3	9712.5	100
Białko [g]	10%	47.14	32.3	23.6	22.9	79	168
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32.7	16.5	26.8	76.1	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	13.3	6	11.9	31.2	897
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	5.6	3.1	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.9	2	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	55.3	0	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	97.44	160.48	80.77	338.71	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.98	48.55	10.24	94.79	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.47	15.88	3.68	23.04	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	1263.64	1093.39	248.18	1117.7	2459.29	195
Potas [mg]	10%	4700	317.26	2362.04	492.45	3171.76	67
Wapń [mg]	10%	1000	58.86	244.11	81.03	384.01	38
Fosfor [mg]	10%	580	125.79	481.17	74.33	681.3	118
Magnez [mg]	10%	288.18	14.55	151.83	31.02	197.4	69
Żelazo [mg]	10%	6	0.8	5.76	1.35	7.92	132
Witamina A [μg]	25%	535.45	125.25	165.48	114.9	405.63	75
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.17	0.71	1.94	20
witamina E [mg]	30%	8.55	0.88	4.47	2.74	8.1	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.44	0.13	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.56	0.11	0.9	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.87	6.68	1.45	9.02	80
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.4	99.29	25.91	139.61	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.03	0.68	3.1	6.14	216

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	830.4	862.9	625.9	2319.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3499.8	3635.2	2617.1	9752.2	100
Białko [g]	10%	47.14	39.4	32.6	20.4	92.5	196
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.6	22.1	33.3	78.1	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	9.1	4.7	11.7	25.6	737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.6	6.6	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5	3	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	87.7	14.5	109.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.42	137.79	62.54	318.76	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	52.62	7.02	2.65	62.3	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.44	9.25	2.9	14.6	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	1263.64	1151.46	493.81	880.18	2525.46	200
Potas [mg]	10%	4700	297.09	1214.24	404.86	1916.19	41
Wapń [mg]	10%	1000	313.02	157.7	150.21	620.94	62
Fosfor [mg]	10%	580	124.83	337.38	131.77	593.98	103
Magnez [mg]	10%	288.18	12.33	82.67	28.05	123.06	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.59	3.52	0.95	5.06	85
Witamina A [µg]	25%	535.45	124.74	869.14	104.07	1097.95	204
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.51	1.04	2.61	26
witamina E [mg]	30%	8.55	0.81	2.92	2.16	5.9	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.23	0.15	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.4	0.28	0.91	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.79	4.64	0.78	6.22	55
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.09	22.72	39.78	76.59	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.19	1.37	2.44	6.31	221

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	996	581.6	744.9	2322.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	4198.8	2430.6	3125.9	9755.5	100
Białko [g]	10%	47.14	36.7	17.6	18.7	73.2	156
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.7	28.1	30.1	85	245
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	11.7	3.9	11.6	27.3	786
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	14.6	3.5	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.9	0.6	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	294.5	0	302.1	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	152.81	70.33	102.15	325.31	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	65.62	19.01	29.09	113.73	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.75	11.92	4.84	18.52	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.95
Sód [mg]	10%	1263.64	874.97	282.99	789.02	1947	153
Potas [mg]	10%	4700	130.22	1840.61	356.03	2326.87	50
Wapń [mg]	10%	1000	116.91	130.45	345.48	592.85	60
Fosfor [mg]	10%	580	115.38	382.59	40.77	538.74	93
Magnez [mg]	10%	288.18	9	100.8	22.08	131.88	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.42	4.48	0.86	5.76	96
Witamina A [µg]	25%	535.45	113.86	44.56	104.81	263.24	49
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.39	1.01	3.45	35
witamina E [mg]	30%	8.55	0.21	5.65	0.96	6.84	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.35	0.06	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.65	0.06	0.93	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.17	4.53	0.53	5.24	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.56	26.74	2.15	36.46	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.43	0.78	2.19	4.86	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2317.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	9729.5	100
Białko [g]	10%	47.14	92.8	197
Tłuszcz [g]	10%	34.76	88.1	254
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	34.6	996
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	296.36	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	84.2	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	16.35	79
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1263.64	2197.95	174
Potas [mg]	10%	4700	2229.95	47
Wapń [mg]	10%	1000	509.41	51
Fosfor [mg]	10%	580	662.49	114
Magnez [mg]	10%	288.18	148.19	52
Żelazo [mg]	10%	6	6.38	106
Witamina A [µg]	25%	535.45	836.38	156
Witamina D [µg]	10%	10	2.68	27
witamina E [mg]	30%	8.55	5.4	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.6	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.02	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.08	72
Witamina C [mg]	55%	64.09	58.24	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.49	193