

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-05-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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 - Sobota, 2024-05-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 5. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 8. Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor 100.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 5. Buraki z jabłkami 2016 160.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 15.00g 5. Indyk z mleczkwa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 6. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 7. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 8. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-05-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 50.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 240.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 25.00g 8. Kiełbasa biała woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Szpinak 30.00g 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. Ziemniaki średnio 170.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. 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% 4. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masto Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami faciaty 20.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 3. Dżem z czarnych porzeczek prospana 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Sałata 40.00g 6. Szynka biała lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.] 7. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. 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.] 9. Herbata miętowa 250.00g 10. Brokuły 120.00g 11. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 12. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-05-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. Kiełbasa drobiowa 80.00g 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 300.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątница 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% 3. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 242.72g 4. Jabłko pieczone 2016 60.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna mr słynne 15.00g 3. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. 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] 5. Półedwica 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. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g 8. Bułka kajzerka balviten 40.00g 9. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, Boczek wędzony Morliny 11%, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0% 10. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-05-14

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 proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Płatki żytnie kupiec 30.00g 8. Sałata 30.00g 9. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 50.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 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 pomidorowa z ryżem niezabielana 2016 300.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 30%, Ryż biały 29%, Cebula 21%, Mąka pszenna typ 500 12%, Cukier 4%, Pietruszka liście 4% 2. Karczek duszony 2016 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 170.00g 4. Kompot z jabłek iżż 250.00g 5. Marchew kostka 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. 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%] 3. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 4. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. 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] 6. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 7. Paszтетowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. Salceson włoski woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Kaszanka krawczyk 10.00g [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] 10. Pomidor 150.00g 11. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 5 - Środa, 2024-05-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 9.52g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Parówki kajtusie woy 80.00g [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. Pomidor 80.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński niezabielany 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 150.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 3. Sos koperkowy 2016 30.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Brokuł gotowany z masłem rw 160.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 4. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. 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. 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.] 7. Sałotka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, #ser feta Milbona 12% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego.], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0% 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-05-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 6. Golonka wojskowa swojscy 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 220.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki orkiszowe szczytno 20.00g 9. Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noga (udo) kurczaka 100.00g 2. Kasza manna na rosole 2016 290.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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. Ryż biały długoziarnisty kupiec 130.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata 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 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.] 5. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 6. 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%] 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 130.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemiaki 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% 8. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-05-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 63.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 240.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Pomidor 100.00g 8. Jaja kurze całe 60.00g 9. Kasza manna szymanowska polskie młyny 25.00g [składniki: kasza manna] 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabelana 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% 4. Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Salata zielona z sosem vinegret 2016 160.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Kajzerki 40.00g 3. Pomidor 100.00g 4. Zsiadłe mleko krasnystaw 250.00g 5. Ser żółty gouda s 20.00g 6. Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątka 20.00g 7. Kasza jaglana 150.00g 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-05-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 7. Mielonka tyrolska s 80.00g 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 20.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Ryż biały długoziarnisty sanko 140.00g 4. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 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% 6. Grzanki pszenne 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata zielona 2016 240.38g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 4. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostrońce niejadalnej.] 5. Polędwica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-05-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 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. Sałata 40.00g 10. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 35.00g 11. Napój kakaowy instatnt puchatek 19.05g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Bukiet warzyw z pieca rw 160.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masto Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. 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% 5. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. Sałatka z buraka pieczonego rw 170.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%. Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 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 sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. 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.] 7. Herbata ziołowa pokrzywa posti 250.00g 8. 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%] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g 10. Dżem z czarnych porzeczek aro 10.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-05-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 14.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 240.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. 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] 9. Płatki ryżowe melvit 20.00g 10. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa iżż 300.00g 2. Potrawka wieprzowa 2016 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 3. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 160.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 20.00g 4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 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. Margaryna mr słynne 10.00g 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. Bułka kajzerka balviten 42.00g 9. Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 64%, #jogurt naturalny Mlekoop 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 7%, Boczek wędzony Morliny 6%, Szpinak 6%, Cebula dymka S 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	913.6	771.1	606.4	2291.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3843.8	3249.2	2555.1	9648.2	99
Białko [g]	10%	47.14	43.4	33.5	26.1	103.1	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.3	16.2	17.6	63.2	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	11.9	4.8	7.5	24.2	696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	3.5	0	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.7	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	8.1	0	14.2	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	121.43	130.23	85.98	337.65	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	53.16	13.72	29.23	96.12	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.87	15.31	0.46	20.65	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	1263.64	1243.62	194.31	951.36	2389.29	188
Potas [mg]	10%	4700	294.48	947.33	108.77	1350.58	28
Wapń [mg]	10%	1000	311.94	163.43	3.47	478.84	47
Fosfor [mg]	10%	580	100.62	127.92	8.1	236.64	40
Magnez [mg]	10%	288.18	10.44	67.18	3.08	80.71	28
Żelazo [mg]	10%	6	0.52	3.99	0.19	4.71	79
Witamina A [µg]	25%	535.45	84.75	18.35	108.64	211.74	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.7	0.02	1.01	1.74	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.87	1.81	0.36	3.06	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.11	0.02	0.2	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.18	0.25	0.01	0.45	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.91	1.89	0.36	3.17	28
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	16.56	4.43	31.35	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.45	0.53	2.64	5.97	210

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	817.2	733.6	771.9	2322.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3435.7	3083.6	3252.7	9772.1	100
Białko [g]	10%	47.14	37.5	46.2	28.1	111.8	238
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29	23.8	20.7	73.6	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	11.8	10	7.9	29.9	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	3.8	2.3	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.5	0.6	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	86.8	194.4	287.3	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.63	87.71	120.37	310.73	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	30.98	10.95	56.64	98.59	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.56	8.56	4.23	15.36	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	1263.64	1318.12	227.27	906.3	2451.69	194
Potas [mg]	10%	4700	157.68	1441.43	535.86	2134.97	45
Wapń [mg]	10%	1000	324.45	82.78	85.86	493.09	49
Fosfor [mg]	10%	580	126.36	380.85	189	696.21	121
Magnez [mg]	10%	288.18	20.7	93.78	34.56	149.04	52
Żelazo [mg]	10%	6	1	3.66	2.41	7.08	118
Witamina A [µg]	25%	535.45	127.49	1025.07	268.5	1421.06	265
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	1.41	1.59	4.05	40
witamina E [mg]	30%	8.55	0.53	1.43	1.51	3.49	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.33	0.11	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.2	0.35	0.42	0.99	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.26	9.34	0.71	10.32	91
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.74	21.32	47.16	84.23	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.66	0.63	2.51	6.12	216

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	904.4	754.2	649.6	2308.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3814.9	3187.9	2728.3	9731.2	100
Białko [g]	10%	47.14	39.5	47.4	18.1	105.1	223
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.2	10.4	25.2	57.9	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	6.3	2.8	8.8	18	518
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	2.1	0	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	17.1	0	36	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	137.37	122.08	88.46	347.91	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	80.75	24.29	5.03	110.09	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.9	8.89	2.04	12.84	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.21
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.85
Sód [mg]	10%	1263.64	656.94	220.49	976.08	1853.52	146
Potas [mg]	10%	4700	621.9	1205.95	436.7	2264.55	48
Wapń [mg]	10%	1000	320.4	122.92	17.57	460.89	46
Fosfor [mg]	10%	580	339.3	218.01	49	606.32	105
Magnez [mg]	10%	288.18	38.25	88.36	22.77	149.39	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.76	3.4	0.83	5	84
Witamina A [μg]	25%	535.45	86.62	59.16	112.56	258.36	48
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	1.01	1.76	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.96	2.37	0.07	3.41	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.24	0.06	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.29	0.04	0.93	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.13	4.04	1.15	6.33	56
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.47	36.88	6.79	55.14	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.82	0.61	2.71	4.63	163

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	774.9	990	531	2296	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3259.3	4177.2	2225.8	9662.3	100
Białko [g]	10%	47.14	30.4	30.4	18.3	79.1	169
Tłuszcz [g]	10%	34.76	24.8	19.9	24.4	69.2	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	9.8	6.5	10.1	26.5	762
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	8.9	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.5	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	49.1	0	56.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	110.29	177.93	60.28	348.5	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.99	37.06	6.36	84.42	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6	11.27	1.62	18.9	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.59
Sód [mg]	10%	1263.64	889.02	98.41	975.96	1963.39	155
Potas [mg]	10%	4700	87.02	2166.42	380.7	2634.15	56
Wapń [mg]	10%	1000	48.78	125.44	12.15	186.37	19
Fosfor [mg]	10%	580	107.82	428.31	28.35	564.48	98
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	118.8	10.8	136.08	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.27	5.49	0.67	6.44	108
Witamina A [µg]	25%	535.45	104.17	492.19	106.87	703.24	131
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.52	0.81	2.38	24
witamina E [mg]	30%	8.55	0.11	2.64	1.28	4.04	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.76	0.07	0.86	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.49	0.05	0.76	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.13	9.15	1.27	10.55	93
Witamina C [mg]	55%	64.09	1.75	39.78	15.52	57.06	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.46	0.27	2.71	4.9	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	857.6	832.6	621.5	2311.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3600.1	3489.6	2604.8	9694.5	100
Białko [g]	10%	47.14	53.5	23.3	18.4	95.2	202
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33.9	35.1	28.1	97.2	280
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	13.3	7	7.3	27.7	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	17.7	7.5	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7	4	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	130.8	0	137	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	86.84	111.19	75.05	273.08	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	19.72	12.81	14.4	46.94	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.88	10.79	2.78	18.45	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.87
Sód [mg]	10%	1263.64	1066.98	138.67	961.56	2167.22	171
Potas [mg]	10%	4700	253.91	1660.75	214.1	2128.76	45
Wapń [mg]	10%	1000	41.51	159.28	12.77	213.58	21
Fosfor [mg]	10%	580	98.55	329.61	61.57	489.75	85
Magnez [mg]	10%	288.18	9.59	100.05	23.45	133.1	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.46	4.87	0.57	5.91	99
Witamina A [µg]	25%	535.45	83.39	588.02	77.35	748.77	140
Witamina D [µg]	10%	10	0.7	0.56	0.67	1.94	20
witamina E [mg]	30%	8.55	0.72	7.06	3.54	11.33	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.3	0.07	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.18	0.48	0.05	0.71	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.75	3.99	1.01	5.76	51
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.53	75.19	5.91	90.64	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.96	0.38	2.67	5.41	191

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	611.4	1055.2	655	2321.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	2574.5	4442.9	2749.6	9767	100
Białko [g]	10%	47.14	33.8	41.2	19.1	94.2	200
Tłuszcz [g]	10%	34.76	18.1	29.4	26.5	74.1	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	9.6	5.4	5.1	20.2	581
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.9	10.1	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.1	4	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	113.9	65.7	187.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	79.57	161.39	86.28	327.25	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	24.78	13.2	29.7	67.69	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.02	9.93	2.69	15.65	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	1263.64	974.15	244.12	787	2005.28	158
Potas [mg]	10%	4700	162.45	1224.07	289.7	1676.23	35
Wapń [mg]	10%	1000	55.62	116.1	33.11	204.83	21
Fosfor [mg]	10%	580	122.49	435.22	84.69	642.41	111
Magnez [mg]	10%	288.18	11.07	84.25	20.91	116.24	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.3	3.71	0.91	4.93	82
Witamina A [μg]	25%	535.45	9.64	898.44	117.81	1025.9	192
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.73	0.98	1.75	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.16	4.06	3.5	7.73	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.27	0.05	0.36	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.43	0.14	0.8	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	5.48	0.73	6.44	58
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.78	20.24	5.36	31.4	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.7	0.67	2.18	5.01	176

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	730.4	427.9	1130.5	2288.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3078.2	1798.2	4765.3	9641.9	100
Białko [g]	10%	47.14	32.9	26.6	38.6	98.2	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.6	12.1	29.3	61.1	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	7.7	1.9	13.3	23	662
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.1	1.3	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	1.6	2.2	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	200.5	11.1	0	211.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	106.73	58.29	181.1	346.12	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.62	6.68	13.95	58.27	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.74	10.67	6.08	19.49	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	1263.64	720.39	273.77	914.45	1908.63	151
Potas [mg]	10%	4700	409.67	1706.38	592.55	2708.62	58
Wapń [mg]	10%	1000	336.45	99.5	27.36	463.31	47
Fosfor [mg]	10%	580	218.35	276.35	370.62	865.33	150
Magnez [mg]	10%	288.18	21.27	101.51	149.04	271.82	94
Żelazo [mg]	10%	6	2.04	3.55	7.32	12.92	215
Witamina A [µg]	25%	535.45	216.84	1075.28	102.44	1394.57	260
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0	0.85	2.47	25
witamina E [mg]	30%	8.55	1.28	2.26	1.18	4.73	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	0.35	0.96	1.41	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.46	0.36	0.54	1.37	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.98	5.54	4.07	10.6	94
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.16	53.43	10.35	79.95	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2	0.76	2.54	4.77	167

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	702.4	1098	542.2	2342.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	2955.4	4647.7	2270.6	9873.8	100
Białko [g]	10%	47.14	27.6	32.5	16.3	76.5	163
Tłuszcz [g]	10%	34.76	23	10.7	26.4	60.2	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	8.8	4.3	10.5	23.8	685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.3	5.7	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.3	1	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	3.6	0	11.3	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	97.05	223.09	60.54	380.69	86
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	28.62	75.86	11.15	115.64	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.08	10.76	1.58	14.43	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	1263.64	1198.22	345.46	866.82	2410.51	191
Potas [mg]	10%	4700	348.04	1110.41	216.01	1674.47	36
Wapń [mg]	10%	1000	60.3	93.49	33.45	187.25	18
Fosfor [mg]	10%	580	128.62	165.19	38.29	332.1	57
Magnez [mg]	10%	288.18	15.58	62.02	21.8	99.41	35
Żelazo [mg]	10%	6	0.87	1.93	1.05	3.85	65
Witamina A [µg]	25%	535.45	94.44	33.41	82.32	210.18	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0	0.67	1.39	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.98	0.97	1.32	3.27	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.19	0.05	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.23	0.18	0.09	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.96	2.8	0.5	4.27	38
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.16	17.06	8.89	42.12	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.32	0.95	2.4	6.02	211

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	1044.9	675.3	595.3	2315.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	4404.6	2842.1	2498.9	9745.8	100
Białko [g]	10%	47.14	44.2	45.1	20.4	109.8	233
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.1	18.6	23.7	70.5	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	11.6	7.5	10	29.3	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	4	1.4	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.7	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	125.7	0	133.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	155.11	86.18	76.3	317.6	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	71.74	11.65	16.46	99.86	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.8	9.03	2.82	14.66	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	1263.64	1429.72	240.89	1136.77	2807.39	222
Potas [mg]	10%	4700	153.09	1711.34	403.51	2267.95	48
Wapń [mg]	10%	1000	375.93	91.58	54.26	521.78	52
Fosfor [mg]	10%	580	158.09	543.64	23.55	725.29	125
Magnez [mg]	10%	288.18	52.78	116.95	20.06	189.8	66
Żelazo [mg]	10%	6	0.52	3.98	1.84	6.34	106
Witamina A [µg]	25%	535.45	83.51	1026.48	82.95	1192.95	223
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	1.41	0.67	2.8	28
witamina E [mg]	30%	8.55	1.52	1.72	0.73	3.98	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.16	0.39	0.02	0.58	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.4	0.45	0.05	0.92	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.21	17.26	0.45	19.92	177
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.75	21.88	9.27	45.91	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.97	0.66	3.15	7.01	247

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	769.4	936.7	591.6	2297.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	3246.7	3937.3	2487.9	9672	100
Białko [g]	10%	47.14	38.7	32.4	16.4	87.6	186
Tłuszcz [g]	10%	34.76	18.2	29.8	20.8	68.9	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	7.6	9.5	7	24.2	698
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.2	1	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.4	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	57.9	23.3	88.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	113.03	141.25	85.06	339.36	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.04	28.04	3.38	78.47	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.07	13.2	0.99	15.27	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.72
Sód [mg]	10%	1263.64	1086.26	159.04	838.8	2084.11	165
Potas [mg]	10%	4700	192.87	588.55	279.53	1060.95	23
Wapń [mg]	10%	1000	307.31	104.3	15.76	427.38	43
Fosfor [mg]	10%	580	114.24	222.91	47.41	384.57	66
Magnez [mg]	10%	288.18	8.53	34.2	19	61.74	22
Żelazo [mg]	10%	6	0.36	1.67	0.78	2.82	47
Witamina A [µg]	25%	535.45	79.51	188.69	77.57	345.78	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.76	0.78	2.26	23
witamina E [mg]	30%	8.55	0.49	2.1	0.14	2.74	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.56	0.05	0.65	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.36	0.06	0.64	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.51	4.72	0.83	6.07	54
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.2	5.3	6.04	18.55	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.01	0.44	2.33	5.21	184

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2309.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9426	9720.9	100
Białko [g]	10%	47.14	96	204
Tłuszcz [g]	10%	34.76	69.6	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.48	24.7	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	332.89	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	85.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	16.57	81
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1263.64	2204.1	174
Potas [mg]	10%	4700	1990.12	42
Wapń [mg]	10%	1000	363.73	36
Fosfor [mg]	10%	580	554.31	96
Magnez [mg]	10%	288.18	138.73	48
Żelazo [mg]	10%	6	6	100
Witamina A [µg]	25%	535.45	751.26	140
Witamina D [µg]	10%	10	2.26	23
witamina E [mg]	30%	8.55	4.78	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.57	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.81	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.34	74
Witamina C [mg]	55%	64.09	53.63	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.51	194