

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada maja 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-05-21
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 - Wtorek, 2024-05-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 230.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 46.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 25.00g 7. Herbata miętowa 250.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g 9. Pomidor 90.00g 10. Kiełbasa parówkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenno-żytni (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 290.00g składniki: Ziemiaki średnio 43%, Wieprzowina topatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Ziemiaki średnio 150.00g 3. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 4. Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g składniki: Wieprzowina topatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, 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 60.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 10.00g 4. Szynka gotowana kaminiarz premium 10.00g 5. 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.] 6. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 10.00g 7. Herbata rumiankowa 250.00g 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone 80.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 10. Chleb pszenno-żytni 50.00g

Dzień: 2 - Środa, 2024-05-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 57.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 24.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 290.00g Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Jaja sadzone 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 48.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 250.00g Brokuły 140.00g Sałata 70.00g Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-05-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 58.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 66.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 34.00g Herbata miętowa 250.00g Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Parówki polanki jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Bułka kajzerka balviten 40.00g Szpinak 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Żeberka wieprzowe. duszone 2016 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki średnio 160.00g Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 190.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 4% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 57.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g 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.] Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 20.00g Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 190.00g składniki: Burak 68%, twaróg półtłusty Rolmlec 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-05-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Chleb pszenno-żytni 55.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 47.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 7. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 8. Serek wiejski radomski 200.00g 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g 10. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z botwiną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 120.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 3. Sos pomidorowy 2016 45.00g 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% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb pszenno-żytni 58.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Cebula czerwona 58.00g 6. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 25.00g 7. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 8. Sałata lodowa 60.00g 9. Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-05-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 4. Herbata miętowa 250.00g 5. Chleb pszenny zwykły 52.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 54.00g 7. Płatki ryżowe metro chef 24.00g [składniki: płatki ryżowe] 8. Sałata 50.00g 9. 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, ostonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udko z kurczaka pieczone 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Zupa selerowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Seler korzeniowy 41%, Śmietana 18% tłuszczu 12%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Pietruszka liście 1% 5. Ryż biały długi sonko 150.00g [składniki: ryż biały] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 48.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Szynka wieprzowa sokołów 10.00g 5. Kielbasa drobiowa 10.00g 6. Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g 7. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 8. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 25.00g 9. Sałotka 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]

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-05-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Chleb pszenno-żytni 58.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Masło extra łąciate 10.00g 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g 9. Kiełbasa wiejska woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Płatki zbożowe kóleczka miodowe lubella 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 290.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g 5. Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g 6. Kiełbasa drobiowa 10.00g 7. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 8. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 9. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6%

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-05-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 52.00g 3. Chleb pszenno-żytni 62.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Pomidor 95.24g 7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 20.00g 8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 38.00g [składniki: kasza manna pszenna] 9. Parówki tęcze jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 290.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Łazanki 2016 250.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, sałatki szwedzkiej rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 240.00g 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. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciaste 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Bułka kajzerka balviten 52.00g 7. Szynka od szwagra krakus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu. 100 g produktu wyprodukowano ze 100g mięsa wieprzowego.] 8. Połędwica 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. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 10. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g 11. 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%

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g 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] Ser twarogowy półtłusty 45.00g Zacierka na mleku 2% 2016 240.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bułka kajzerka balviten 42.00g Salata lodowa 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Bukiet warzyw z pieca rw 190.00g 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% Sos koperkowy 2016 70.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kompot z jabłek iż 250.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wiejska 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [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.] Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Salatka 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%, Stonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0%

Dzień: 9 - Środa, 2024-05-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa 250.00g Salata 56.00g Kiełbasa parówki woy 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kotlety z kaszy gryczanej rw 125.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% Sos koperkowy 2016 70.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% Zupa szpinakowa z ziemniakami iż 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Masło extra łąciate 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 25.00g Połędwica z piersi indyka 10.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Biała kiełbasa zapiekana rw 75.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% Bułka kajzerka balviten 40.00g Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-05-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Chleb pszenno-żytni 52.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g 8. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 25.00g 10. Kiełbasa parówki woy 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Zupa pomidorowa czysta na porcji rosółowej z wkładką mięsa 2016 280.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Marchew 18%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 57.14g 2. Chleb pszenno-żytni 57.14g 3. Masło extra łaćiate 9.52g 4. Pomidor 95.24g 5. Schab pieczony iżż 9.52g 6. Szynka wołowa gotowana 9.52g 7. Polędwica z piersi kurczaka 9.52g 8. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 238.10g 9. Serek śmietankowy twój smak ze szczypiorkiem piątница 28.57g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), mieszanka szczypiorku z cebulką 0,7 %, sól, białka mleka.] 10. Dżem truskawkowy prosona 19.05g [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.] 11. Marchewka pieczona z rozmarynem rw 100.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5%

Dzień: 11 - Piątek, 2024-05-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana janex 30.00g [składniki: 100% kasza jaglana] 2. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 3. Chleb żytnio-razowy 60.00g 4. Chleb pszenny zwykły 52.00g 5. Ser twarogowy półtusty 50.00g 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. Dżem wiśniowy prospona 35.00g [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 120.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 10. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Ziemniaki średnio 160.00g 3. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny 5 4% 4. Kompot z jabłek iżż 250.00g 5. Ryba z pieca 2016 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. 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%] 3. Serek twój smak aksamitny z łososiem 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), łosoś wędzony 3 %, białka mleka, sól, naturalny aromat łososia, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego.] 4. Bułka kajzerka balviten 50.00g 5. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 200.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 47% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pulpa pomidorowa KIER 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, Makaron świderki lubella 11%, MiaMu ser Gouda plastry Mlekovita 3%, Masło Extra 82% mlekovita 1% [składniki: śmietanka pasteryzowana] 6. Ser topiony sortett krążek hochland 45.00g [składniki: *ser topiony kremowy z ziołami: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, e452, E339, białka mleka, zioła, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowy z papryką: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, papryka (5%), sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowo- śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, e339, białka mleka, sól, regulatory kwasowości: E331, kwas cytrynowy] 7. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Dżem z czarnych porzeczek aro 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	898.8	684.6	721.3	2304.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3779.2	2873.5	3020.4	9673.2	100
Białko [g]	10%	47.14	37.9	37.8	29.3	105.1	222
Tłuszcz [g]	10%	34.76	31.2	26.1	35.5	92.9	267
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.6	8.7	9.1	30.4	3143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.3	12.2	13.7	27.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.2	4.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.3	98.6	55.3	171.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.23	78	71.87	268.11	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	54.09	7.59	16.99	78.68	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.58	7.01	1.9	12.49	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.88
Sód [mg]	10%	1263.64	1084.66	175.24	952.69	2212.6	175
Potas [mg]	10%	4700	594.07	1625.31	306.27	2525.65	55
Wapń [mg]	10%	1000	297.75	50.08	41.37	389.22	39
Fosfor [mg]	10%	580	316.5	395.04	139.73	851.28	147
Magnez [mg]	10%	288.18	36.62	99.37	29.31	165.3	57
Żelazo [mg]	10%	6	0.78	3.55	1.91	6.25	104
Witamina A [µg]	25%	535.45	90.8	411.76	287.07	789.65	148
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.85	1.06	2.66	27
witamina E [mg]	30%	8.55	0.93	0.88	2.78	4.6	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.85	0.08	1.06	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.54	0.47	0.17	1.19	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.05	7.56	4.3	12.93	114
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.98	21.58	8.03	43.6	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.01	0.48	2.64	5.53	194

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	819.3	874.9	635.2	2329.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3441.1	3667.7	2676.3	9785.2	100
Białko [g]	10%	47.14	29.8	33.6	28.5	91.9	195
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32	34	17	83.2	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.3	7	5	25.4	2625
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.8	17.2	0.8	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	5.1	0.3	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	361.2	4.5	377.1	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.65	116.67	93.81	314.14	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	28.62	3.71	20.79	53.12	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.68	16.5	4.03	22.21	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	1263.64	1109.73	342.76	623.21	2075.71	164
Potas [mg]	10%	4700	596.97	767.31	598.22	1962.51	42
Wapń [mg]	10%	1000	258.62	183.74	76.13	518.5	52
Fosfor [mg]	10%	580	230.43	329.05	113.22	672.71	117
Magnez [mg]	10%	288.18	35.71	69.48	36.35	141.55	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.76	4.82	1.66	7.25	121
Witamina A [µg]	25%	535.45	92.43	432.36	161.47	686.28	128
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	1.69	0.72	3.11	31
witamina E [mg]	30%	8.55	1	4.55	1.5	7.06	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.19	0.15	0.47	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.78	0.21	1.4	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.08	1.63	1.23	3.96	36
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.96	17.04	56.38	88.38	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.08	0.95	1.73	5.18	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	960.9	759.1	571.5	2291.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4047.1	3174.4	2403.2	9624.8	100
Białko [g]	10%	47.14	38.3	35	21.5	95	201
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.8	36.8	19.1	84.7	244
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.6	11.3	6.8	28.8	2973
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.8	17.2	1.6	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	5	0.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	110.9	0	160.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	137.93	77.97	80.21	296.11	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	48.14	20.33	20.52	89	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.81	12.24	3.74	17.8	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	1263.64	1174.46	240.77	864.95	2280.19	180
Potas [mg]	10%	4700	486.04	1947.9	478.08	2912.04	61
Wapń [mg]	10%	1000	334.91	194.11	69.71	598.74	59
Fosfor [mg]	10%	580	343.92	508.48	30.9	883.32	152
Magnez [mg]	10%	288.18	52.09	114.28	25.86	192.24	67
Żelazo [mg]	10%	6	1.71	4.98	2.34	9.03	151
Witamina A [µg]	25%	535.45	82.8	599.37	89.18	771.36	144
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	1.63	0.67	2.51	25
witamina E [mg]	30%	8.55	0.79	3.4	0.87	5.07	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.79	0.03	0.96	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.64	0.65	0.06	1.36	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.58	11.67	0.53	12.79	114
Witamina C [mg]	55%	64.09	18.18	54.32	14.09	86.6	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.26	0.66	2.4	5.7	200

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	924.9	833.5	550.2	2308.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3899.2	3486.8	2315.1	9701.3	100
Białko [g]	10%	47.14	47.5	18.4	13.1	79.2	168
Tłuszcz [g]	10%	34.76	24.7	40.4	17.6	82.7	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.1	4.8	6.7	23.7	2453
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	22.4	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	10.2	0.1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	107.9	0	126.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	128.98	104.03	86.04	319.06	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.86	17.51	7.75	67.12	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.85	10.14	2.7	14.7	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	1263.64	1261.6	176.13	624.89	2062.62	163
Potas [mg]	10%	4700	452.34	1544.94	306.45	2303.75	50
Wapń [mg]	10%	1000	323.71	118.91	26.79	469.41	47
Fosfor [mg]	10%	580	350.69	220.36	29.32	600.39	103
Magnez [mg]	10%	288.18	36.43	80.38	13.51	130.34	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.71	3.94	0.99	5.64	95
Witamina A [µg]	25%	535.45	80.3	558.61	88.91	727.83	136
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.44	0.67	1.85	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.32	8.34	0.95	9.62	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.26	0.06	0.43	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.35	0.07	1.01	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.4	3.76	0.88	5.05	45
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.68	24.94	13.91	46.54	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.5	0.48	1.73	5.15	181

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	850.1	974.7	489.6	2314.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3579.1	4102	2055.2	9736.4	100
Białko [g]	10%	47.14	36.4	29.3	23.3	89	188
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.6	27.6	20.4	74.7	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.9	9.3	9.3	29.6	3057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	10.5	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	4.5	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	97.8	0	116.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.75	158.27	53.43	328.47	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	53.86	11.19	6.91	71.97	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.26	12.17	0.51	13.95	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	1263.64	999.66	277.56	936.91	2214.14	175
Potas [mg]	10%	4700	455.4	1411.66	112.26	1979.33	42
Wapń [mg]	10%	1000	326.25	128.21	9.32	463.79	47
Fosfor [mg]	10%	580	334.57	362.3	8.69	705.57	121
Magnez [mg]	10%	288.18	36.67	85.23	5.11	127.02	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.72	2.58	0.39	3.69	62
Witamina A [µg]	25%	535.45	12.8	1361.3	74.91	1449.02	270
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.48	0.67	1.22	13
witamina E [mg]	30%	8.55	0.32	2.9	0.36	3.59	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.25	0.02	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.41	0.01	1.02	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.4	5.01	0.36	5.78	51
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.68	16.93	5.09	29.7	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.77	0.77	2.6	5.53	194

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	889.8	880.4	553.5	2323.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3746.8	3688.4	2322.4	9757.7	100
Białko [g]	10%	47.14	40.9	45.8	22	108.8	231
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.9	38.5	22.6	88.2	254
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13	9.9	9.5	32.5	3359
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.3	16.4	0.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.4	5.2	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.9	141.8	9.6	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	121.84	92.77	67.48	282.09	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	54.9	7.28	7.99	70.18	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.17	10.65	4.03	16.86	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	10%	1263.64	1173.88	225.43	883.19	2282.52	181
Potas [mg]	10%	4700	590.93	1841.32	327.46	2759.73	59
Wapń [mg]	10%	1000	306.63	134.78	36.35	477.77	48
Fosfor [mg]	10%	580	321.97	534.33	106.37	962.69	166
Magnez [mg]	10%	288.18	40	113.77	24.97	178.76	62
Żelazo [mg]	10%	6	0.88	5.08	0.7	6.66	112
Witamina A [µg]	25%	535.45	113.43	1149.68	5.54	1268.66	237
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.98	0	2.04	21
witamina E [mg]	30%	8.55	2.17	3.76	0.28	6.22	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.84	0.05	1.01	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.6	0.6	0.09	1.3	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.64	12.48	2.76	16.89	151
Witamina C [mg]	55%	64.09	68.06	41.91	4.39	114.37	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.26	0.62	2.45	5.7	201

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	870.4	723.8	724.2	2318.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3662.3	3037.8	3045.9	9746.1	100
Białko [g]	10%	47.14	39.7	32.1	18.8	90.7	192
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.9	27.2	24.6	80.9	233
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.9	10.8	10.5	34.3	3543
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	10.3	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.5	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	58.3	0	77.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	113.58	91.95	108.06	313.6	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	34.45	27.08	18.05	79.59	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.78	9.02	2.6	13.41	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1263.64	1415.98	607.22	992.3	3015.51	239
Potas [mg]	10%	4700	642.21	1199.27	461.79	2303.29	50
Wapń [mg]	10%	1000	323.79	131.52	25.94	481.26	48
Fosfor [mg]	10%	580	344.07	306.74	53.38	704.2	121
Magnez [mg]	10%	288.18	39.79	76.52	26.06	142.38	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.85	3.16	1.1	5.12	85
Witamina A [µg]	25%	535.45	25.57	53.1	16.18	94.86	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.53	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	8.55	1	1.78	0.12	2.91	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.14	0.73	0.07	0.94	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.42	0.05	1.06	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.12	6.36	1.17	8.67	76
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.34	54.86	10.35	80.56	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.93	1.68	2.75	7.53	265

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	773	890.4	657	2320.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3257.4	3730.9	2748.5	9736.9	100
Białko [g]	10%	47.14	33.7	30.7	20.2	84.7	180
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.5	38.1	34	93.7	270
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.8	18.8	10.7	39.4	4062
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.8	11.7	8.4	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2	4.2	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.4	118.4	5.1	146	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	112.16	111.98	68.72	292.87	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	22.85	31.7	6.17	60.73	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.37	11.96	2.42	16.76	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.72
Sód [mg]	10%	1263.64	1027.61	258.61	971.99	2258.22	178
Potas [mg]	10%	4700	412.56	2047.83	250.53	2710.94	58
Wapń [mg]	10%	1000	285.93	130.09	19.08	435.1	44
Fosfor [mg]	10%	580	274.23	451.24	79.72	805.21	139
Magnez [mg]	10%	288.18	32.91	114.82	27.28	175.01	60
Żelazo [mg]	10%	6	0.69	4.31	0.85	5.87	98
Witamina A [µg]	25%	535.45	52.64	174.59	77.38	304.61	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.68	0.72	1.49	15
witamina E [mg]	30%	8.55	0.35	1.72	3.56	5.65	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	0.74	0.13	0.97	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.52	0.54	0.07	1.13	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.37	7.97	1.45	9.8	87
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.25	33.94	6.57	48.77	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.85	0.71	2.69	5.64	198

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	897.1	719.5	700.5	2317.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3770.1	3009.6	2938.5	9718.3	100
Białko [g]	10%	47.14	37.1	19.9	16.2	73.3	155
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33.6	35.8	29.6	99.1	285
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.8	10.1	9.3	35.3	3647
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	15.7	0.8	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	6.8	0.3	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	98.5	4.5	121.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	112.2	82.45	93.82	288.48	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	56.01	10.65	9.31	75.98	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.46	6.67	3.32	11.46	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	1263.64	1067.34	150.38	729.29	1947.02	154
Potas [mg]	10%	4700	468.03	917.84	390.96	1776.85	38
Wapń [mg]	10%	1000	328.17	208.08	20.72	556.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	336.65	231.33	41.83	609.82	105
Magnez [mg]	10%	288.18	37.47	74.51	16.02	128.01	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.77	3.42	1.01	5.21	87
Witamina A [µg]	25%	535.45	14.6	204.67	9.74	229.02	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.39	0.04	0.5	5
witamina E [mg]	30%	8.55	0.35	5.64	0.84	6.84	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.22	0.12	0.45	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.39	0.08	1.07	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.42	2.45	1.22	4.1	37
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.76	29.39	10.17	48.33	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.96	0.41	2.02	4.86	171

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2024-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	836.3	723.9	785.6	2345.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3509.2	3027.7	3303.1	9840.1	101
Białko [g]	10%	47.14	34.9	41.2	20.2	96.4	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.6	34.9	27.5	98.1	283
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.1	10.9	10.2	36.3	3748
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	15.9	6.4	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.7	3	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	120	17.6	156.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	94.55	66.32	115.68	276.56	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	29.35	12.88	33.91	76.15	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.37	10.44	2.97	14.79	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.6
Sód [mg]	10%	1263.64	1235.53	299.82	789.89	2325.25	185
Potas [mg]	10%	4700	395.27	1796.38	490.15	2681.81	56
Wapń [mg]	10%	1000	320.32	141.27	28.57	490.17	49
Fosfor [mg]	10%	580	352.95	454.17	98.83	905.95	156
Magnez [mg]	10%	288.18	34.45	116.24	23.07	173.76	60
Żelazo [mg]	10%	6	0.59	4.05	1.03	5.67	95
Witamina A [µg]	25%	535.45	75.43	864.23	18.29	957.97	178
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.84	0.11	1.69	16
witamina E [mg]	30%	8.55	0.17	3.57	1.12	4.88	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	1.1	0.19	1.39	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	0.52	0.1	1.18	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.31	10.34	3.34	14	125
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.75	33.37	10.72	48.85	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.43	0.83	2.19	5.81	204

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2024-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	764	625.8	914.4	2304.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3215.3	2634.2	3843.8	9693.4	100
Białko [g]	10%	47.14	36.4	25.3	28.6	90.5	192
Tłuszcz [g]	10%	34.76	24.7	14.9	33.6	73.3	211
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.5	1.3	15.9	26.8	2771
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	5.3	7.2	1.1	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	1	4.3	0.1	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	396.4	0	14.5	411	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.69	104.58	124.57	328.86	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	32.48	38.27	25.77	96.53	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.71	14.05	0.84	16.6	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.14
Sód [mg]	10%	1263.64	484.41	147.53	1400	2031.96	161
Potas [mg]	10%	4700	254.79	1979.3	248.96	2483.05	52
Wapń [mg]	10%	1000	103.86	140.81	357.08	601.75	60
Fosfor [mg]	10%	580	331.91	252.14	135.9	719.97	123
Magnez [mg]	10%	288.18	21.06	107.2	18.9	147.16	51
Żelazo [mg]	10%	6	2.78	3.79	0.52	7.09	118
Witamina A [µg]	25%	535.45	317.17	74.99	70.51	462.68	86
Witamina D [µg]	10%	10	2.55	0	1.14	3.7	37
witamina E [mg]	30%	8.55	0.79	3.98	0.12	4.9	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	0.37	0.04	0.51	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.78	0.33	0.31	1.43	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.23	4.96	1.18	6.37	56
Witamina C [mg]	55%	64.09	2.92	44.99	1.8	49.72	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.34	0.4	3.88	5.07	179

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2316.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9728.5	100
Białko [g]	10%	47.14	91.3	194
Tłuszcz [g]	10%	34.76	86.5	249
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	31.2	3216
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	300.76	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	74.46	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	15.55	76
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1263.64	2245.98	178
Potas [mg]	10%	4700	2399.9	51
Wapń [mg]	10%	1000	498.43	50
Fosfor [mg]	10%	580	765.55	132
Magnez [mg]	10%	288.18	154.68	54
Żelazo [mg]	10%	6	6.13	103
Witamina A [µg]	25%	535.45	703.81	131
Witamina D [µg]	10%	10	1.94	19
witamina E [mg]	30%	8.55	5.58	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.78	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.2	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	9.12	81
Witamina C [mg]	55%	64.09	62.31	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.61	197