

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-05-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 11) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 13) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429,33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	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"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g Ser twarogowy półtłusty 48.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Herbata miętowa 250.00g Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g Pomidor 100.00g Kiełbasa parówkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik tradycyjny z wkladką mięsną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosołowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% Kotlet mielony wieprzowy 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułka pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 160.00g Fasolka szparagowa zielona hortino 160.00g Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Kiełbasa szynkowa z indyka 10.00g Szynka gotowana kaminiarz premium 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.] Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 10.00g Herbata rumiankowa 250.00g 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% Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%

Dzień: 2 - Środa, 2024-05-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g Kasza jęczmienna mazurska aro 170.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Jaja sadzone 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Surówka z kapusty białej 2016 160.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 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 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 240.38g Brokuły 150.00g Sałata 70.00g Bułka kajzerka balviten 42.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-05-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 70.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 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] Papryka czerwona 150.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Bułka kajzerka balviten 42.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 2016 350.00g 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 170.00g Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 200.00g 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 60.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g 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 25.00g Sałotka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 200.00g 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 piątnica (promień) 20.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-05-24

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 58.00g Margaryna mr słynne 12.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g Serek wiejski radomski 200.00g Rzodkiewka 100.00g Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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] Sos pomidorowy 2016 40.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 2016 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 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 62.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Pomidor 100.00g Cebula czerwona 60.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 25.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Sałata lodowa 60.00g Bułka kajzerka balviten 42.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-05-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g Herbata miętowa 250.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 57.00g Płatki ryżowe metro chef 25.00g [składniki: płatki ryżowe] Sałata 50.00g Paszтет indykpol 80.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt s selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% Kompot ze świeżych jabłek 2016 240.38g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% Udka z kurczaka pieczone 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż pełnoziarnisty s 170.00g Surówka z marchwi i jabłek 2016 160.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wieprzowa sokołów 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 25.00g Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 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 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Masło extra łąciate 10.00g 5. Papryka czerwona 110.00g 6. Herbata miętowa 240.38g 7. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 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 kólecčka miodowe lubella 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ziemniaki średnio 160.00g 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 170.00g 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 55.00g 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 160.00g 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 55.00g 3. Chleb pszenno-żytni 65.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 25.00g 8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 40.00g [składniki: kasza manna pszenna] 9. Parówki tęczowe 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 300.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Łazanki 2016 280.00g 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 170.00g 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% 250.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łaćiate 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Bułka kajzerka balviten 55.00g 7. Sałatka gyros rw 170.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, Ogórki konserwowe Rolnik 6%, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, #jogurt naturalny Mlekoopol 1% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, Majonez Kielecki 1%, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1% 8. 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.] 9. 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.] 10. 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.] 11. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g Chleb pszenny zwykły 52.00g 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 50.00g Zacierka na mleku 2% 2016 260.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Papryka czerwona 150.00g Bułka kajzerka balviten 45.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z białej kapusty 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 24%, Kapusta biała 14%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 160.00g Bukiet warzyw z pieca rw 200.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 68.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wiejska 10.00g Kiełbasa drobiowa 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.] 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% Sałtka z brokułem, jajkiem i kukurydzą 200.00g składniki: Brokuły 51%, Kukurydza konserwowa 17%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik prażony S 3%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

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 54.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa 250.00g Sałata 60.00g Filety z makreli w sosie pomidorowym bmc 80.00g <p>[składniki: : 60% filety z makreli ze skórą, 40% sos pomidorowy: woda, koncentrat pomidorowy, cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, cebula suszona, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; ekstrakty przypraw (zawierają seler).]</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z białej fasoli iż 300.00g Kotlety z kaszy gryczanej rw 130.00g 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 80.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 170.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe UrbaneK 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 64.00g Masło extra łąciate 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 25.00g Poładwica z piersi indyka 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Biała kiełbasa zapiekana rw 80.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% Cebula duszona z jabłkami rw 180.00g składniki: Cebula 72%, Jabłko 26%, Masło ekstra 1%, Cukier 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Bułka kajzerka balviten 42.00g

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 60.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g 8. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 35.00g 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 osłonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa tradycyjna 2016 300.00g składniki: Kura tuszka 22%, Marchew 22%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 9%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Cebula 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 110.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 170.00g 4. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 180.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 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. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Schab pieczony iżz 10.00g 6. Szynka wołowa gotowana 10.00g 7. Polędwica z piersi kurczaka 10.00g 8. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 9. Bigos z białej kapusty rw 190.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Serek śmietankowy twój smak ze szczypiorkiem piątница 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), mieszanka szczypiorku z cebulką 0,7 %, sól, białka mleka.] 11. Dżem truskawkowy prospona 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

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 54.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 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 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Jaja gotowane 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 10. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 	<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. Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb razowy 60.00g 3. 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%] 4. Serek twój smak aksamitny z łososem 25.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), łosoś wędzony 3 %, białka mleka, sól, naturalny aromat łososa, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego.] 5. Bułka kajzerka balviten 52.00g 6. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 190.00g 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] 7. Ser topiony sortett krążek hochland 50.00g [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] 8. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 9. Dżem z czarnych porzeczek aro 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]

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%	2429.3	891.2	838.5	678.4	2408.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3746.9	3524.8	2838.2	10110	100
Białko [g]	10%	47.46	38.4	36.7	27.1	102.3	215
Tłuszcz [g]	10%	47.77	31.4	27	35.2	93.8	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	12.7	7.7	9	29.5	2219
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	12.9	13.7	28.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	3.5	4.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.1	77.6	55.3	151.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	115.35	117.11	64	296.47	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	52.07	28.75	17.85	98.69	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.56	10.28	1.9	15.74	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.19
Sód [mg]	10%	1311.54	1079.92	213.46	913.81	2207.21	168
Potas [mg]	10%	4700	628.77	1783.34	306.27	2718.39	58
Wapń [mg]	10%	976.92	310.42	56.4	41.37	408.2	42
Fosfor [mg]	10%	580	330.26	397.38	139.73	867.38	150
Magnez [mg]	10%	292.79	38.26	104.53	29.31	172.11	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.82	3.7	1.91	6.43	107
Witamina A [µg]	25%	542.5	91.39	429.49	287.07	807.96	149
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.69	1.06	2.5	25
witamina E [mg]	30%	8.65	1.01	2.06	2.78	5.85	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.8	0.08	1.02	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.56	0.45	0.17	1.19	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.14	7.5	4.3	12.96	114
Witamina C [mg]	55%	64.9	14.33	24.44	8.03	46.82	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.99	0.59	2.53	5.51	186

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%	2429.3	844.7	924.8	643.8	2413.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3549.6	3882.3	2712.6	10144.6	100
Białko [g]	10%	47.46	30.5	36	28.5	95.1	200
Tłuszcz [g]	10%	47.77	32.1	30.8	17.2	80.2	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.4	6.3	5	24.8	1870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	11.7	0.8	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	7.7	0.3	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	361.5	4.5	377.3	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	108.83	135.74	95.62	340.2	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	28.06	4.24	20.39	52.71	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.08	19.79	4.25	25.13	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	1311.54	1126.11	258.51	631.98	2016.6	154
Potas [mg]	10%	4700	456.75	914.65	632.88	2004.28	42
Wapń [mg]	10%	976.92	264.15	241.59	80.45	586.2	60
Fosfor [mg]	10%	580	232.42	345.43	119.16	697.02	121
Magnez [mg]	10%	292.79	35.77	73.78	38.43	147.98	50
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.49	4.4	1.74	6.64	110
Witamina A [µg]	25%	542.5	81.43	247.71	167.7	496.84	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	1.69	0.72	3.11	31
witamina E [mg]	30%	8.65	0.26	6.92	1.59	8.77	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.22	0.15	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.39	0.76	0.22	1.38	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.39	1.87	1.28	3.56	32
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.35	39.19	60.11	107.67	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.12	0.71	1.75	5.04	171

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%	2429.3	1014.9	812.1	596.3	2423.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4274.6	3396.8	2508.1	10179.7	100
Białko [g]	10%	47.46	39.5	38.5	22.3	100.3	211
Tłuszcz [g]	10%	47.77	29.5	38.4	19.3	87.4	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.7	11.8	6.9	29.5	2224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.8	17.8	1.7	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.6	5.3	0.8	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	121.3	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	149.55	84.79	85.16	319.51	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	54.73	22.06	22.76	99.56	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.78	13.54	4.04	21.36	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	1311.54	1194.56	265.02	894.17	2353.76	179
Potas [mg]	10%	4700	746.77	2135.89	507.17	3389.84	72
Wapń [mg]	10%	976.92	319.11	215.41	73.53	608.06	63
Fosfor [mg]	10%	580	375.52	558.86	33.19	967.58	167
Magnez [mg]	10%	292.79	47.93	125.62	27.35	200.91	68
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.51	5.47	2.46	9.46	157
Witamina A [μg]	25%	542.5	224.7	638.34	91.19	954.24	176
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	1.82	0.67	2.7	27
witamina E [mg]	30%	8.65	3.31	3.7	0.92	7.95	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.83	0.04	1.02	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.72	0.72	0.07	1.52	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.42	12.84	0.56	15.83	139
Witamina C [mg]	55%	64.9	103.32	61.62	15.3	180.25	278
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.31	0.73	2.48	5.88	199

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%	2429.3	968.9	887.1	567	2423.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4083.3	3714.6	2386.3	10184.4	100
Białko [g]	10%	47.46	48.6	20.8	13.6	83.1	175
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.4	40.5	17.8	84.8	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	12.7	5	6.8	24.6	1852
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	22.6	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	9.9	0.1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	130.2	0	149.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	135.94	114.69	89.36	340	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	45.92	13.86	8.08	67.87	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.6	10.17	2.84	16.62	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	1311.54	1287.41	382.7	644.18	2314.3	176
Potas [mg]	10%	4700	612.9	1535.08	331.83	2479.82	53
Wapń [mg]	10%	976.92	342.18	135.43	27.6	505.21	52
Fosfor [mg]	10%	580	365.41	232.77	31.21	629.41	108
Magnez [mg]	10%	292.79	39.24	78.88	14.23	132.36	45
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.14	4.21	1.03	6.39	106
Witamina A [µg]	25%	542.5	105.59	558.49	90.63	754.72	139
Witamina D [µg]	10%	10	0.87	0.54	0.67	2.09	21
witamina E [mg]	30%	8.65	0.19	7.95	1.04	9.19	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.25	0.07	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.56	0.39	0.08	1.04	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.54	3.51	0.96	5.02	45
Witamina C [mg]	55%	64.9	14.75	29.61	14.95	59.32	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.57	1.06	1.78	5.78	196

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%	2429.3	801.2	1108.4	498.9	2408.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3382.3	4660.8	2094.6	10137.7	100
Białko [g]	10%	47.46	37.1	32.5	23.6	93.3	196
Tłuszcz [g]	10%	47.77	18	36	20.4	74.5	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	6.8	13.9	9.3	30.1	2265
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	11.9	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	4.7	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	114.6	0	133.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	123.16	168.74	55.29	347.2	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	55.45	13.63	6.95	76.04	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.26	10.34	0.51	12.12	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	1311.54	1062.08	683.26	955.34	2700.69	206
Potas [mg]	10%	4700	455.4	1283.04	112.26	1850.71	39
Wapń [mg]	10%	976.92	326.25	128.84	9.32	464.41	47
Fosfor [mg]	10%	580	334.57	757.13	8.69	1100.4	190
Magnez [mg]	10%	292.79	36.67	256.29	5.11	298.08	103
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.72	3.01	0.39	4.13	69
Witamina A [μg]	25%	542.5	12.8	1897.36	74.91	1985.08	366
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.54	0.67	1.27	13
witamina E [mg]	30%	8.65	0.32	3.51	0.36	4.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.25	0.02	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.59	0.37	0.01	0.98	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.4	4.68	0.36	5.46	48
Witamina C [mg]	55%	64.9	7.68	18.83	5.09	31.61	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.95	1.89	2.65	6.75	229

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%	2429.3	929	921	570.9	2421	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3912.7	3858.6	2395.2	10166.7	100
Białko [g]	10%	47.46	42	47.4	22.7	112.2	237
Tłuszcz [g]	10%	47.77	27.4	40	23.2	90.7	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.2	10.1	9.6	33	2484
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.3	16.9	0.1	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	5.5	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.3	144.7	10.3	172.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	129.77	98.26	69.72	297.77	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	58.45	7.61	8.32	74.39	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.48	11.35	4.29	18.13	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.63
Sód [mg]	10%	1311.54	1205.82	233.41	907.79	2347.02	179
Potas [mg]	10%	4700	631.98	1942.09	348.92	2922.99	61
Wapń [mg]	10%	976.92	319.23	143.02	38.34	500.6	52
Fosfor [mg]	10%	580	334.44	553.12	113.4	1000.97	173
Magnez [mg]	10%	292.79	42.39	119.3	26.49	188.19	64
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.96	5.28	0.73	6.98	115
Witamina A [μg]	25%	542.5	125.52	1205.69	5.91	1337.12	246
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	2.03	0	2.08	21
witamina E [mg]	30%	8.65	2.39	4.09	0.3	6.79	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.86	0.06	1.04	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.62	0.62	0.1	1.35	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.79	12.93	2.94	17.67	156
Witamina C [mg]	55%	64.9	75.31	45.89	4.61	125.82	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.34	0.64	2.52	5.86	199

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%	2429.3	902.1	780.8	744.8	2427.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3795.7	3276.8	3135.2	10207.7	100
Białko [g]	10%	47.46	40.9	34.9	28	103.8	219
Tłuszcz [g]	10%	47.77	29.9	29.6	23.3	83	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.5	11.6	9.2	34.4	2592
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	11.4	1	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	2.7	0.7	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	64.2	30.5	113.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	118.14	98.3	106.88	323.34	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	34.92	28.25	20.53	83.71	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.83	9.68	2.57	14.09	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.19
Sód [mg]	10%	1311.54	1489.05	664.37	965.22	3118.65	239
Potas [mg]	10%	4700	654.3	1289.05	396.88	2340.23	49
Wapń [mg]	10%	976.92	324.18	142.55	22.08	488.81	50
Fosfor [mg]	10%	580	344.97	335.41	166.78	847.17	146
Magnez [mg]	10%	292.79	40.14	82.45	32.29	154.89	53
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.87	3.42	0.85	5.14	85
Witamina A [µg]	25%	542.5	26.39	55.8	34.79	116.99	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.6	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	8.65	1.04	1.94	1.11	4.11	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.8	0.07	1.02	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.59	0.46	0.12	1.18	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.16	6.97	7.04	15.19	134
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.83	58.43	21.52	95.79	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.13	1.84	2.68	7.79	264

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%	2429.3	891.1	881.5	655.8	2428.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3755.9	3694	2749.5	10199.6	100
Białko [g]	10%	47.46	36.8	29	24.4	90.3	190
Tłuszcz [g]	10%	47.77	22.9	36.9	28.4	88.4	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.2	18	8.4	36.7	2766
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	2	11	2	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.5	2.1	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.4	111.6	83.3	219.4	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	136.69	114.3	77.65	328.66	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	40	32.61	8.02	80.65	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.03	12.42	4.22	21.68	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.78
Sód [mg]	10%	1311.54	1056.27	264.69	989.25	2310.22	176
Potas [mg]	10%	4700	746.04	2002.96	499.86	3248.87	70
Wapń [mg]	10%	976.92	318.87	133.92	65.14	517.94	54
Fosfor [mg]	10%	580	334.56	384.79	153.02	872.38	150
Magnez [mg]	10%	292.79	47.32	108.04	57.12	212.49	73
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.29	4.1	2.14	7.54	125
Witamina A [µg]	25%	542.5	217.98	1061.81	132.07	1411.87	260
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.67	1.1	1.86	19
witamina E [mg]	30%	8.65	3.31	2.21	2.48	8	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.74	0.21	1.1	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.68	0.49	0.26	1.44	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.36	6.94	1.78	11.09	98
Witamina C [mg]	55%	64.9	105.52	39.85	39.39	184.76	285
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.93	0.73	2.74	5.77	195

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%	2429.3	857	856.1	736.2	2449.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3608.8	3583.8	3086.7	10279.4	100
Białko [g]	10%	47.46	36.5	25.2	18	79.9	168
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.2	39.8	32.5	98.6	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	11.1	10.9	10.7	32.8	2471
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	17.3	1.4	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	7	0.4	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	102.5	10.3	131.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	119.39	104.25	94.39	318.03	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	60.34	19.26	16.95	96.56	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.51	10.08	3.33	14.93	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	1311.54	950.05	285.25	763.52	1998.83	152
Potas [mg]	10%	4700	472.86	852.75	409.43	1735.04	37
Wapń [mg]	10%	976.92	329.04	145.89	46.71	521.64	54
Fosfor [mg]	10%	580	337.41	297.68	50.15	685.24	118
Magnez [mg]	10%	292.79	37.8	95.53	22.87	156.2	54
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.8	4.78	1.31	6.9	114
Witamina A [µg]	25%	542.5	14.99	188.3	14.36	217.66	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.41	0.06	0.54	6
witamina E [mg]	30%	8.65	0.37	4.89	0.63	5.9	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.33	0.12	0.56	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.6	0.29	0.09	0.99	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.43	1.74	1.32	3.5	31
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.99	8.55	9.26	26.81	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.63	0.79	2.12	4.99	169

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%	2429.3	934.7	731.8	769.9	2436.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3925.3	3065	3241.2	10231.6	100
Białko [g]	10%	47.46	37.2	39	27.4	103.6	218
Tłuszcz [g]	10%	47.77	37.2	31.1	23	91.4	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	15.8	7.5	11	34.4	2589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	14.4	2.2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	6.2	1.1	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	127.1	18.5	164.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	113.62	80.19	115.47	309.3	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	32.85	25.15	30.14	88.15	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.79	12.71	4.49	19	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.14
Sód [mg]	10%	1311.54	1402	372.17	1008.17	2782.34	212
Potas [mg]	10%	4700	400.67	2311.86	650.55	3363.09	72
Wapń [mg]	10%	976.92	320.95	186.56	92.7	600.23	61
Fosfor [mg]	10%	580	365.01	548.33	127.53	1040.88	180
Magnez [mg]	10%	292.79	34.76	145.78	32.17	212.72	73
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.61	5.3	1.24	7.16	119
Witamina A [µg]	25%	542.5	76.64	83.29	64.88	224.81	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	1.38	0.12	2.24	22
witamina E [mg]	30%	8.65	0.19	4.47	2.95	7.61	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	1.03	0.25	1.38	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.55	0.59	0.15	1.3	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.31	13.83	3.71	17.86	158
Witamina C [mg]	55%	64.9	5.48	42.29	38.65	86.44	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.89	1.03	2.8	6.95	236

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%	2429.3	767.1	717.9	914.7	2399.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3227.7	3014.2	3844.6	10086.6	100
Białko [g]	10%	47.46	36.8	28	30.7	95.7	202
Tłuszcz [g]	10%	47.77	24.8	24.1	34.2	83.2	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	9.6	1.9	15.9	27.5	2071
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	5.3	12.8	1.1	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	1	7.1	0.1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	396.4	16.8	14.5	427.8	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	100.63	104.12	121.28	326.03	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	30.96	38.25	27.08	96.3	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.3	13.95	0.79	18.05	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.86
Sód [mg]	10%	1311.54	500.29	207.7	1109.41	1817.41	139
Potas [mg]	10%	4700	406.89	1979.13	244.3	2630.32	56
Wapń [mg]	10%	976.92	119.16	140.96	380.48	640.6	65
Fosfor [mg]	10%	580	339.57	260.56	133.87	734.01	127
Magnez [mg]	10%	292.79	23.31	107.3	18.67	149.28	51
Żelazo [mg]	10%	6.04	3.18	3.86	0.5	7.55	125
Witamina A [µg]	25%	542.5	327.75	83.46	70.41	481.62	88
Witamina D [µg]	10%	10	2.55	0.07	1.12	3.75	38
witamina E [mg]	30%	8.65	0.64	5.95	0.12	6.72	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.37	0.04	0.52	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.75	0.36	0.3	1.42	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.35	4.96	1.12	6.44	57
Witamina C [mg]	55%	64.9	9.27	43.71	1.74	54.73	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	1.38	0.57	3.08	4.54	154

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2421.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	10175.3	100
Białko [g]	10%	47.46	96.3	203
Tłuszcz [g]	10%	47.77	86.9	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	30.7	2309
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	322.41	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	83.15	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	17.89	83
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1311.54	2360.64	180
Potas [mg]	10%	4700	2607.6	55
Wapń [mg]	10%	976.92	531.08	55
Fosfor [mg]	10%	580	858.4	148
Magnez [mg]	10%	292.79	184.11	63
Żelazo [mg]	10%	6.04	6.76	112
Witamina A [μg]	25%	542.5	798.99	147
Witamina D [μg]	10%	10	2.07	21
witamina E [mg]	30%	8.65	6.83	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.81	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.25	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	10.42	92
Witamina C [mg]	55%	64.9	90.91	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	5.9	200