

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada CZERWCA 2024 r. dieta PODSTAWOWA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-06-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 5. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Pomidor 90.00g 8. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 20.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 80.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 36%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, Mąka pszenna typ 500 7%, Masło ekstra 6%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% 2. Kotlet mielony wieprzowy 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 6. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 7. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Młoda kapusta w cząstki rw 150.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło ekstra 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-06-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Chleb pszenno-żytni 64.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 52.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Pomidor 80.00g 10. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Filet z kurczaka w panierce rw 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 11%, Mąka żytnia S 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 150.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami faciaty 20.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 3. Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Sałata 40.00g 6. Szynka biała lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.] 7. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej.] 8. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W ostonce niejadalnej.] 9. Herbata miętowa 250.00g 10. Brokuły 125.00g 11. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 12. Chleb pszenno-żytni 55.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. 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. Chleb pszenno-żytni 50.00g 8. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 80.00g 9. Ogórek 100.00g 10. Makaron zacierka aro 20.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 230.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątница 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka kora 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% 3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Szynka bukowicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. 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.] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g 8. Bułka kajzerka balviten 42.00g 9. Chleb pszenno-żytni 60.00g 10. Bigos z białej kapusty rw 150.00g 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%

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 63.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 53.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 55.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Płatki żytnie kupiec 35.00g 8. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Parówki kajtusie woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 10. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karczek duszony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. Kompot z jabłek izż 250.00g 3. Barszcz ukraiński 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 4. Kasza jęczmienna mazurska aro 160.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] 5. Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Ogórek konserwowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 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. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 4. Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 45.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 7. Kiełbasa królewska woy 10.00g 8. Sałata 60.00g 9. Chleb wieloziarnisty 62.00g

Dzień: 5 - Środa, 2024-06-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Chleb pszenno-żytni 63.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. 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%] 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 9. Rzodkiewka 100.00g 10. Parówki z mleczkowa krawczyk 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Wieprzowina boczek bez kości 11%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 160.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 6. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 4. 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.] 5. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Połędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. 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%] 8. Chleb pszenno-żytni 65.00g 9. Salatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 160.00g składniki: Sałata lodowa 39%, Jaja gotowane IŻŻ 35%, Miruna 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 10. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb pszenno-żytni 55.00g 3. Masło extra łaciąte 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g 6. Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna] 9. Pomidor 100.00g 10. Bułka kajzerka balviten 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem i wkładką mięsna 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Makaron bezjajeczny 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Wieprzowina łopatka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 1%, Majeranek suszony 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos koperkowy 2016 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 170.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Ziemniaki średnio 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Schab od jakuba krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, białnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 3. 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.] 4. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 5. 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%] 6. 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 Mlekoop 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% 7. Chleb żytnio-razowy 62.00g 8. Serek łaciąty łosoś 50.00g 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 7 - Piątek, 2024-06-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 70.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 60.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 260.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. 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%] 8. Płatki zbożowe kółeczka miodowe lubella 50.00g 9. Serek wiejski radomski 200.00g 10. Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 260.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 5. Młoda kapusta z koperkiem i śmietaną 2016 200.00g składniki: Kapusta biała 81%, Cebula 6%, Koper ogrodowy 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Cytryna 1%, Masło ekstra 1%, Mąka żytnia S 0%, Cukier 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Kajzerki 42.00g 3. Pomidor 120.00g 4. Ser żółty gouda s 42.00g 5. Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątница 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. Jaja gotowane 2016 90.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Kalafior 90.00g 9. Sałata 50.00g 10. Chleb żytnio-razowy 65.00g 11. Dżem wiśniowy prospona 50.00g [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.]

Dzień: 8 - Sobota, 2024-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 66.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 52.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 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. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% 8. Rzodkiewka 80.00g 9. 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 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"> 1. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Ryż brązowy metro chef 170.00g 4. 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% 5. Fasolka szparagowa zielona hortino 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 4. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostrońce niejadalnej.] 5. Polędwica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. 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%] 8. Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątница 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0% 9. Chleb żytnio-razowy 65.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Chleb pszenno-żytni 64.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 52.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 9. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Ostionka jadalna - jelito wieprzowe] 10. Ogórek 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. 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% 3. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Surówka z selerów i jabłek z olejem 2016 160.00g składniki: Seler korzeniowy 77%, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 500.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: Łaciaty Serek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany. serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. Sałátka z buraka pieczonego rw 200.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Półdewica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Półdewica 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 osłonie niejadalnej.] 7. Herbata ziołowa pokrzywa posti 250.00g 8. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 9. Chleb pszenno-żytni 62.00g 10. Dżem z czarnych porzeczek aro 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kiełbasa parówkowa krawczyk 100.00g [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, ostionka jadalna jelito wieprzowe] 9. Makaron zacierka goliard 30.00g 10. Ogórek 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grochówka 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 4% 2. Gulasz wieprzowy 2016 110.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 160.00g 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% 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. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 20.00g 4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 5. Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Bułka kajzerka balviten 40.00g 9. Sałatka z sałaty lodowej i pomidora rw 160.00g 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%, Sól 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	796.3	1024.5	612.5	2433.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3352.7	4286.8	2576.7	10216.4	100
Białko [g]	10%	47.46	32.4	26.8	18.6	77.9	163
Tłuszcz [g]	10%	47.77	24.6	50.2	20	94.8	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	9.7	24.2	10.3	44.2	3329
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.5	18.3	2.6	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	4.1	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	143.1	29.3	178.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	111.99	120.93	91	323.94	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	47.11	15.81	31.01	93.94	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.59	9.24	3.14	13.98	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	1311.54	994.89	211.41	751.91	1958.23	149
Potas [mg]	10%	4700	269.1	1838.67	285.67	2393.45	51
Wapń [mg]	10%	976.92	311.13	218.63	83.15	612.92	63
Fosfor [mg]	10%	580	98.73	429.57	44.59	572.9	99
Magnez [mg]	10%	292.79	9.72	116.97	16.57	143.26	49
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.47	4.58	0.46	5.53	92
Witamina A [μg]	25%	542.5	83.02	560.65	115.43	759.11	139
Witamina D [μg]	10%	10	0.7	0.67	0.76	2.14	22
witamina E [mg]	30%	8.65	0.79	3.69	1.77	6.26	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.62	0.08	0.76	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.18	0.55	0.07	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.82	6.57	0.42	7.83	69
Witamina C [mg]	55%	64.9	9.31	49.19	28.76	87.27	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.76	0.58	2.08	4.89	166

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	890.1	812.1	740.8	2443.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3742.4	3414.3	3120.7	10277.5	100
Białko [g]	10%	47.46	41.5	41.2	27.8	110.6	233
Tłuszcz [g]	10%	47.77	31.2	24.7	20.6	76.6	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	12.5	4.2	7.9	24.7	1860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	11.3	2.3	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	6.4	0.6	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	146	194.4	348.1	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	112.15	112.54	113	337.7	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	34.43	10.8	51.27	96.51	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.06	12.93	4.14	20.14	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	1311.54	1378.87	325.83	880.15	2584.85	197
Potas [mg]	10%	4700	309.58	1843.21	553.18	2705.98	58
Wapń [mg]	10%	976.92	325.33	152.17	88.02	565.52	58
Fosfor [mg]	10%	580	160	548	191.97	899.97	155
Magnez [mg]	10%	292.79	13.08	126.38	35.59	175.06	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.63	4.67	2.45	7.76	129
Witamina A [μg]	25%	542.5	126.47	1903.32	271.61	2301.41	424
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.58	1.59	4.23	43
witamina E [mg]	30%	8.65	0.83	4.38	1.56	6.78	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.44	0.11	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.53	0.43	1.18	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.8	14.21	0.74	15.76	139
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.13	35.83	49.02	100	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.83	0.9	2.44	6.46	220

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	899.4	960.4	570.7	2430.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3795.6	4033.8	2400.6	10230.2	100
Białko [g]	10%	47.46	35.9	46.7	19.3	101.9	215
Tłuszcz [g]	10%	47.77	21.2	34.5	19.1	74.8	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	8.2	14.1	5.6	28	2107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	8.1	1	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	2.6	0.6	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	46.7	0	65.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	141.7	120.43	81.61	343.75	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	76.92	25.13	6.42	108.48	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.07	9.46	2.55	13.08	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.75
Sód [mg]	10%	1311.54	909.99	672.43	929.92	2512.34	191
Potas [mg]	10%	4700	480.6	1043.23	222.7	1746.54	37
Wapń [mg]	10%	976.92	325.8	158.08	64.23	548.12	56
Fosfor [mg]	10%	580	341.1	174.1	31.83	547.03	94
Magnez [mg]	10%	292.79	38.25	97.15	12.82	148.23	50
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.49	3.25	0.33	4.07	67
Witamina A [µg]	25%	542.5	75.37	721.9	104.71	901.99	166
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8.65	0.22	4.19	1.55	5.97	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.24	0.06	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.27	0.05	0.91	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.45	2.86	0.33	3.64	32
Witamina C [mg]	55%	64.9	4.72	47.4	22.32	74.45	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.52	1.86	2.58	6.28	213

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	916.7	1034.4	458.8	2410	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3848.8	4351.6	1922.9	10123.5	100
Białko [g]	10%	47.46	36.7	35.8	13.6	86.1	181
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.8	26.5	21.4	82.8	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.7	7.9	8.6	30.3	2283
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	11.3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	3	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.1	58.2	0	66.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	117.8	174.57	53.14	345.52	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	45.64	32.16	2.52	80.33	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	7.35	23	0.75	31.12	143
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.95
Sód [mg]	10%	1311.54	1096.48	237.97	818.85	2153.32	164
Potas [mg]	10%	4700	256.94	1563.16	72.36	1892.46	40
Wapń [mg]	10%	976.92	51.31	139.21	12.96	203.48	20
Fosfor [mg]	10%	580	123.39	323.9	11.34	458.64	79
Magnez [mg]	10%	292.79	10.05	91.45	4.85	106.37	36
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.45	3.99	0.37	4.82	80
Witamina A [µg]	25%	542.5	81.3	419.31	73.34	573.96	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.49	0.67	1.88	19
witamina E [mg]	30%	8.65	0.71	2.03	0.18	2.93	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.58	0.02	0.65	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.39	0.04	0.66	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.76	6.02	0.11	6.89	61
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.27	32.96	3.51	44.75	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.04	0.66	2.27	5.38	182

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	904.3	889.6	638.7	2432.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3790.1	3715.4	2680.4	10186	100
Białko [g]	10%	47.46	40.2	23.1	25.2	88.6	187
Tłuszcz [g]	10%	47.77	40.2	48.4	26.9	115.6	241
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	15.9	10.3	9.1	35.5	2672
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	24.8	4.9	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	8.9	2	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	373.5	141.6	522.8	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	98.29	95.28	74.58	268.16	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	25.59	36.83	19.04	81.48	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.97	10.13	1.43	17.54	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	42.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.99
Sód [mg]	10%	1311.54	1462.44	741.74	922.32	3126.5	239
Potas [mg]	10%	4700	295.38	1544.15	132.95	1972.49	42
Wapń [mg]	10%	976.92	72.18	166.39	33.19	271.76	27
Fosfor [mg]	10%	580	124.65	399.87	94.16	618.69	106
Magnez [mg]	10%	292.79	12.24	78.69	10.2	101.14	34
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.91	5.23	1.32	7.48	124
Witamina A [μg]	25%	542.5	89.54	66.02	73.83	229.4	43
Witamina D [μg]	10%	10	0.71	2.15	1.35	4.22	43
witamina E [mg]	30%	8.65	0.1	5.82	1.55	7.48	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.38	0.04	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.86	0.25	1.32	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.32	4.18	0.14	4.65	41
Witamina C [mg]	55%	64.9	13.22	34.07	3.8	51.1	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.06	2.06	2.56	7.81	265

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	920.6	956.7	562	2439.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3882.3	4004.3	2365.1	10251.9	100
Białko [g]	10%	47.46	42.1	41.3	30.8	114.3	241
Tłuszcz [g]	10%	47.77	23.3	44.7	18.1	86.3	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.4	20.5	7.4	38.4	2893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	17.4	2.1	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	3	0.7	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	153.7	45.1	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	136.44	103.13	69.7	309.28	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	38.39	15.96	5.61	59.97	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.08	11.96	1.89	15.94	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.46
Sód [mg]	10%	1311.54	1313.64	274.8	811.96	2400.4	183
Potas [mg]	10%	4700	347.85	2102.98	522.22	2973.06	63
Wapń [mg]	10%	976.92	55.44	210.63	147.74	413.81	43
Fosfor [mg]	10%	580	128.61	537.89	256.71	923.22	159
Magnez [mg]	10%	292.79	13.77	122.59	43.05	179.42	62
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.68	7.23	0.76	8.68	144
Witamina A [µg]	25%	542.5	26.94	710.95	97.15	835.04	154
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.16	0.7	2.91	29
witamina E [mg]	30%	8.65	0.98	1.67	1.13	3.79	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.88	0.1	1.06	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.97	0.3	1.5	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.96	9.59	7.11	17.67	157
Witamina C [mg]	55%	64.9	16.16	31.44	17.79	65.4	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.64	0.76	2.25	6	203

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	1021.1	486.6	929.5	2437.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4305.5	2043.7	3900.4	10249.7	100
Białko [g]	10%	47.46	51.2	30.2	33.6	115.1	243
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26	16.1	38.2	80.4	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	12.2	4	19	35.3	2656
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	7.1	4	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.3	3.4	1.3	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	32.8	291.6	332.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	147.02	59.76	115	321.79	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	64.2	5.59	35.63	105.43	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.31	9.1	4.9	17.32	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	1311.54	1289.99	241.8	914.36	2446.15	186
Potas [mg]	10%	4700	345.32	1527.1	689.77	2562.21	54
Wapń [mg]	10%	976.92	347.25	233.72	75.16	656.15	68
Fosfor [mg]	10%	580	141.4	253.95	249.15	644.51	111
Magnez [mg]	10%	292.79	19.56	100.78	38.5	158.84	54
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.03	3.39	3.53	7.97	132
Witamina A [µg]	25%	542.5	190.03	102.57	327.65	620.27	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.12	2.09	2.94	29
witamina E [mg]	30%	8.65	2.2	4.7	1.95	8.87	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.32	0.24	0.61	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.29	0.37	0.59	1.27	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.49	3.9	1.92	7.33	64
Witamina C [mg]	55%	64.9	73.52	56.99	43.29	173.8	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.58	0.67	2.53	6.11	206

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	864.6	873	692.2	2429.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3639.1	3687	2911.1	10237.3	100
Białko [g]	10%	47.46	39.4	39	21.6	100.1	211
Tłuszcz [g]	10%	47.77	27.2	17.1	23.6	68	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10	7.1	12	29.2	2200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	2	1.3	1.5	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	0.2	0.5	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.8	13.5	31.6	102.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	117.03	142.61	99.3	358.96	81
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	34.93	8.51	13.13	56.59	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.29	3.93	2.31	9.54	44
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	1311.54	1214.82	134.72	731.55	2081.1	159
Potas [mg]	10%	4700	653.64	580.08	130.16	1363.9	29
Wapń [mg]	10%	976.92	381.86	38.8	57.08	477.75	49
Fosfor [mg]	10%	580	399.27	84.43	53.68	537.4	93
Magnez [mg]	10%	292.79	46.41	32.58	11.2	90.2	31
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.62	1.22	0.52	3.37	56
Witamina A [µg]	25%	542.5	157.04	35.35	68.14	260.54	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	0.03	0.81	1.77	17
witamina E [mg]	30%	8.65	0.34	0.21	0.51	1.07	12
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.16	0.02	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.67	0.14	0.11	0.93	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.63	1.64	0.13	2.42	22
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.92	31.22	0.38	47.54	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.37	0.37	2.03	5.2	176

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	1063	664.9	695.9	2423.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4468.3	2784.9	2921.8	10175	100
Białko [g]	10%	47.46	42.1	47.7	22.1	112	237
Tłuszcz [g]	10%	47.77	38.6	27.5	27.2	93.4	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	16.6	5	11.8	33.4	2515
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	10.2	1.7	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	8.7	0.8	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.9	113.9	0	121.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	137.99	63.15	92.05	293.2	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	57.59	15.07	29.48	102.15	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.46	13.36	3.32	19.15	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.8
Sód [mg]	10%	1311.54	1275.39	325.17	1234.23	2834.8	216
Potas [mg]	10%	4700	185.63	2002.55	474.72	2662.91	57
Wapń [mg]	10%	976.92	329.74	127.71	63.84	521.29	54
Fosfor [mg]	10%	580	130.17	603.6	27.71	761.49	131
Magnez [mg]	10%	292.79	12.4	130.67	23.6	166.68	57
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.39	3.89	2.16	6.46	107
Witamina A [µg]	25%	542.5	83.81	50	85.68	219.49	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.47	0.67	1.86	19
witamina E [mg]	30%	8.65	0.23	6.23	0.86	7.33	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.89	0.03	0.96	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.52	0.06	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.24	18.92	0.53	19.7	174
Witamina C [mg]	55%	64.9	9.78	25.96	10.9	46.66	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.54	0.9	3.42	7.08	241

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	860.2	844.3	722.8	2427.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3612.9	3536.4	3026.7	10176.1	100
Białko [g]	10%	47.46	37.8	30.3	18.4	86.7	183
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.1	36.1	35.2	105.5	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	14	12.1	10	36.2	2723
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.6	16	8	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0	5	4.3	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	68.3	0	76	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	100.59	106.55	84.07	291.22	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	47.53	16.64	4.35	68.52	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	0.64	14.14	2.52	17.32	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.53
Sód [mg]	10%	1311.54	1188.54	311.2	963.97	2463.71	188
Potas [mg]	10%	4700	134.55	1990.92	228.54	2354.02	50
Wapń [mg]	10%	976.92	322.29	89.62	18.5	430.41	44
Fosfor [mg]	10%	580	117.4	458.24	65.69	641.35	110
Magnez [mg]	10%	292.79	9.31	136.04	26.84	172.2	58
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.25	4.73	0.8	5.79	95
Witamina A [µg]	25%	542.5	74.73	678.08	78.01	830.83	153
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.57	0.67	1.96	20
witamina E [mg]	30%	8.65	0.13	3.57	3.77	7.48	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.95	0.08	1.06	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.21	0.45	0.05	0.72	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.18	8.91	1.08	10.19	91
Witamina C [mg]	55%	64.9	4.34	27.85	6.3	38.5	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.3	0.86	2.67	6.15	209

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2430.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	10212.4	100
Białko [g]	10%	47.46	99.3	209
Tłuszcz [g]	10%	47.77	87.8	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	33.5	2524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	202.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	319.35	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	85.34	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	17.51	81
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1311.54	2456.14	187
Potas [mg]	10%	4700	2262.7	48
Wapń [mg]	10%	976.92	470.12	48
Fosfor [mg]	10%	580	660.52	114
Magnez [mg]	10%	292.79	144.14	49
Żelazo [mg]	10%	6.04	6.19	103
Witamina A [μg]	25%	542.5	753.21	139
Witamina D [μg]	10%	10	2.54	26
witamina E [mg]	30%	8.65	5.8	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.69	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.01	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	9.61	85
Witamina C [mg]	55%	64.9	72.95	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	6.14	208