

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-06-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429.33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Margaryna mr słynne 9.62g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 45.00g 7. Herbata miętowa 250.00g 8. Płatki żytnie szczytno 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Poledwica drobiowa woy 60.00g [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. Sałata lodowa 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. 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% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Zupa szpinakowa z ziemniakami iż 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Szynka gotowana kaminiarz premium 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 50.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 190.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.], twaróg półtłusty Rolmlec 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0% 7. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacz E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 8. Filet królewski krawczyk 10.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 9. Chleb pszenno-żytni 62.00g

Dzień: 2 - Środa, 2024-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 25.00g Pomidor 80.00g Kiełbasa parówki woy 90.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 140.00g składniki: Kasza jaglana Janex 35% [składniki: 100% kasza jaglana], 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 koperkowy 2016 60.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Surówka z marchwi i jabłek iżż 150.00g 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 53.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 250.00g Bułka kajzerka balviten 37.74g Polędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Herbata miętowa 250.00g Parówki polanki jbb 70.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Ser twarogowy półtłusty 40.00g Płatki orkiszowe szczytno 20.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 240.00g [składniki: mleko 1,5%] Salata 40.00g Chleb pszenno-żytni 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż paraboliczny metro chef 150.00g [składniki: ryż] Surówka z selera z rodzynkami 2016 150.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Rodzynki suszone 10% Zacierka na rosole rw 280.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 40.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g 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 Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 140.00g składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, Boczek wędzony Morliny 11%, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0% Herbata dzika róża bifix 250.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-06-14

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 62.00g 4. Margaryna mr słynne 12.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 7. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 8. Jogurt naturalny włoszczowa 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] 9. Sałata 40.00g 10. Makaron zacierka aro 28.57g [składniki: MAŁKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z botwiną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Jaja gotowane 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Ziemniaki wczesne 160.00g 5. Koper ogrodowy 8.00g 6. Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g 7. Słonina 20.00g 8. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 5. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 6. Bułka kajzerka balviten 40.00g 7. Ryba po grecku 2016 160.00g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 238.10g 2. Ser twarogowy półtłusty 47.62g 3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 38.10g 4. Herbata miętowa 238.10g 5. Chleb pszenny zwykły 47.62g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 59.05g 7. Płatki ryżowe metro chef 33.33g [składniki: płatki ryżowe] 8. Golonka wojskowa swojscy 85.71g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 9. Papryka czerwona 66.67g 10. Serek topiony kremowy mlekpol 28.57g [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na rosole 2016 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Schab pieczony iżż 100.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 140.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Szynka wieprzowa sokołów 10.00g 4. Kielbasa drobiowa 10.00g 5. Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g 6. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 7. Chleb żytnio-razowy 60.00g 8. Marchewka pieczona z rozmarynem rw 120.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5% 9. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 57.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Masło extra łąciate 10.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 8. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 10. Pomidor 95.24g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Karczek pieczony 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. 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% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 55.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 5. Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g 6. Kiełbasa drobiowa 10.00g 7. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 8. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 9. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6%

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 45.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. 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% 6. Kiełbasa parówki woy 90.00g [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.] 7. Szpinak 30.00g 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%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 235.85g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Spagetti z mięsa mieszanego 2016 220.00g składniki: Makaron bezjajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1% 4. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 49.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 5. Bułka kajzerka balviten 42.00g 6. 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.] 7. 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.] 8. 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.] 9. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 20.00g 10. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 150.00g 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%

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra łąciate 10.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb pszenny zwykły 55.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor 80.00g 9. Chleb pszenno-żytni 52.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Schab duszony 2016 113.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Buraki z jabłkami 2016 160.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Krupnik z ryżu 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 57%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Masło ekstra 3%, Pietruszka liście 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 56.00g 2. Chleb pszenno-żytni 64.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Szynka wiejska 10.00g 5. Kiełbasa drobiowa 10.00g 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. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g 8. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 9. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 140.00g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 10. 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).]

Dzień: 9 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 45.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Ser twarogowy półtłusty 47.00g Herbata miętowa 250.00g Płatki ryżowe melvit 25.00g Parówki polanki jbb 60.00g [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] 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%] Sałata mix 30.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Chleb pszenno-żytni 32.00g Masło extra łąciate 10.00g Poledwica 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% Makaron z truskawkami i jogurtem 2016 150.00g składniki: Truskawki 53%, Makaron bezjajeczny 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%, Cukier 7%, Cukier z prawdziwą wanilią S 1% Pomidor 50.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g Chleb pszenny zwykły 40.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Margaryna mr słynne 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Kasza manna pszenna młyn stoisław 20.00g [składniki: kasza manna pszenna] Szpinak 30.00g Parówki z mleczkowa krawczyk 70.00g [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"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Krupnik z kaszy jęczmiennej 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Marchew 14%, Kasza jęczmienna pęczak 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Masło ekstra 2% Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 100.00g składniki: Szynka wieprzowa S 38%, Pulpa pomidorowa 25%, Ryż biały 15%, Cebula 6%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 550 3%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron krajanka lubella tagliatelline 140.00g Sałatka z sałaty lodowej i pomidora rw 110.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, #ser feta Milbona 12% [składniki: mleko owcze, mleko kozie, sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Schab pieczony iżż 10.00g Szynka wołowa gotowana 10.00g Poledwica z piersi kurczaka 10.00g Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g Zsiadłe mleko krasnystaw 300.00g Ziemniaki wczesne 100.00g 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%]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	993.2	521.3	778.1	2292.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4193.8	2185.5	3258.2	9637.5	100
Białko [g]	10%	47.14	62.4	26.8	24.2	113.5	240
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.4	21	37.9	78.4	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	7.6	5	12.4	25	2582
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	7.5	9.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	3.9	5.1	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	8.1	0	27	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	145.19	60.27	86.4	291.87	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	66.12	13.06	21.78	100.97	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.17	8.16	3.16	17.5	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.98
Sód [mg]	10%	1263.64	1147.42	182.03	1055.41	2384.86	189
Potas [mg]	10%	4700	477	1398.03	243.68	2118.72	45
Wapń [mg]	10%	1000	328.77	142	11.25	482.02	48
Fosfor [mg]	10%	580	338.35	209.16	73.68	621.21	107
Magnez [mg]	10%	288.18	37.93	89.31	27.86	155.1	54
Żelazo [mg]	10%	6	0.79	3.04	0.58	4.42	74
Witamina A [µg]	25%	535.45	82.58	39.66	77.76	200.01	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.02	0.67	1.41	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.37	3.65	4.41	8.44	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.25	0.08	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.3	0.05	0.94	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.42	3.74	1.24	5.41	48
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.59	24.11	6.15	40.86	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.18	0.5	2.93	5.96	210

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	783.4	869.6	646	2299.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3283.8	3638.9	2719.7	9642.5	100
Białko [g]	10%	47.14	29.5	20.6	28.8	79	168
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.1	41	19.5	95.6	275
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.7	11.1	6.6	31.5	3254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.8	19.1	0.8	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	6.7	0.2	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	143.8	4.5	159.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	89.31	110.43	90.33	290.08	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	28.75	15.23	21.5	65.49	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.96	11.82	3.23	19.03	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	1263.64	1061.49	217.09	661.44	1940.03	153
Potas [mg]	10%	4700	547.29	1100.23	527.51	2175.03	46
Wapń [mg]	10%	1000	257.13	127.58	62.72	447.43	45
Fosfor [mg]	10%	580	226.84	225.92	102.33	555.11	96
Magnez [mg]	10%	288.18	34.33	63.26	31.5	129.1	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	3.13	1.25	5.06	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	89.23	211.51	157.11	457.85	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0.6	0.72	2.02	20
witamina E [mg]	30%	8.55	0.83	5.8	1.32	7.96	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.3	0.13	0.55	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.41	0.16	0.96	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.91	2.45	1.12	4.5	40
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.03	36.55	53.76	103.36	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.94	0.6	1.83	4.85	170

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	766.4	1085.9	473.3	2325.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3227.3	4574.4	1986.3	9788	100
Białko [g]	10%	47.14	34.2	48.4	16.7	99.4	212
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.7	27.6	19.4	69.8	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.5	6.9	7.7	24.2	2497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	11.2	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.7	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	130.1	0	136.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	107.63	167.44	58.83	333.91	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	49.13	11.37	4.68	65.19	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.16	12.92	1.9	18	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	1263.64	967.32	327.82	808.12	2103.26	167
Potas [mg]	10%	4700	110.52	1350.43	407.58	1868.54	40
Wapń [mg]	10%	1000	45	143.95	16.4	205.36	21
Fosfor [mg]	10%	580	93.06	473.77	45.74	612.57	106
Magnez [mg]	10%	288.18	7.74	87.3	21.25	116.3	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.39	3.43	0.78	4.6	77
Witamina A [µg]	25%	535.45	8.74	39.53	78.06	126.34	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.51	0.67	2.21	22
witamina E [mg]	30%	8.55	0.19	3.39	0.06	3.65	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.26	0.06	0.35	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.18	0.51	0.04	0.74	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.15	8.91	1.07	10.14	90
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.24	15.65	6.33	27.24	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.68	0.91	2.24	5.25	185

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	914.7	780.2	611.7	2306.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3861.7	3265.2	2573.1	9700.1	100
Białko [g]	10%	47.14	37.1	35.6	23.7	96.4	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.2	37.4	20.6	78.3	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.1	14.5	8.8	32.6	3366
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	14	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.5	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	425.3	0	444.2	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	146.62	79.37	83.78	309.79	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.29	25.75	5.2	78.24	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.38	8.26	1.95	11.6	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	1263.64	746.2	379.18	686.59	1811.97	143
Potas [mg]	10%	4700	454.14	2037.45	228.52	2720.12	58
Wapń [mg]	10%	1000	325.35	136.73	24.84	486.93	49
Fosfor [mg]	10%	580	334.57	437.84	28.45	800.87	138
Magnez [mg]	10%	288.18	36.49	109.34	11.81	157.64	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.69	6.12	0.66	7.49	125
Witamina A [µg]	25%	535.45	95.25	678.72	346.98	1120.96	210
Witamina D [µg]	10%	10	0.87	1.96	0.67	3.51	36
witamina E [mg]	30%	8.55	0.32	2.28	0.59	3.2	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.43	0.04	0.58	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.81	0.04	1.44	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	5.73	0.66	6.79	61
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.55	39.53	8.32	56.41	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.07	1.05	1.9	4.52	159

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	861.2	874.5	570.1	2305.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3636.3	3665.5	2386.9	9688.7	100
Białko [g]	10%	47.14	42	49.6	11	102.7	217
Tłuszcz [g]	10%	34.76	18.4	36.6	28.1	83.2	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.5	8.5	8.2	26.3	2721
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	19.9	6.6	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	5.5	3.2	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18	128.7	0	146.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	132.8	92.07	69.27	294.15	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	62.25	9.93	15.35	87.54	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.16	11.01	2.13	15.31	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	1263.64	1296.15	296.24	531	2123.39	168
Potas [mg]	10%	4700	544.73	1939.45	167.13	2651.32	57
Wapń [mg]	10%	1000	310.03	150.56	21.33	481.94	48
Fosfor [mg]	10%	580	330.95	633.71	18.96	983.63	169
Magnez [mg]	10%	288.18	38.57	141.76	9.48	189.81	65
Żelazo [mg]	10%	6	0.79	5.69	0.29	6.79	113
Witamina A [µg]	25%	535.45	83.01	1077.11	69.17	1229.31	230
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.06	0.67	1.8	19
witamina E [mg]	30%	8.55	1.55	3.44	0.23	5.24	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	1.46	0.02	1.6	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.6	0.03	1.22	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.22	13.82	0.25	15.29	136
Witamina C [mg]	55%	64.09	49.81	32.85	1	83.67	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.6	0.82	1.47	5.3	187

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	1016.5	722.8	581.4	2320.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4281.8	3015.1	2436	9732.9	100
Białko [g]	10%	47.14	46.9	37.7	22.5	107.2	228
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30	42	26.6	98.7	285
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.6	16	12.1	42.8	4418
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	16	0.1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	3.9	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	121.9	9.6	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	140.42	52.6	64.93	257.96	59
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	60.75	20.05	8.43	89.24	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.91	8.52	4.03	14.46	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.64
Sód [mg]	10%	1263.64	1276.73	253.69	897.56	2428	192
Potas [mg]	10%	4700	647.61	2026.76	327.46	3001.85	64
Wapń [mg]	10%	1000	324.42	144.58	36.35	505.36	50
Fosfor [mg]	10%	580	345.01	465.15	106.37	916.54	157
Magnez [mg]	10%	288.18	40.11	113.23	24.97	178.32	62
Żelazo [mg]	10%	6	0.86	4.93	0.7	6.51	108
Witamina A [µg]	25%	535.45	26.78	48.7	5.54	81.03	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.53	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	8.55	1.01	2.35	0.28	3.66	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.14	0.81	0.05	1.01	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.58	0.09	1.27	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.13	11.13	2.76	15.03	134
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.06	29.22	4.39	49.69	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.54	0.7	2.49	6.07	213

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	770	931.3	631.7	2333	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3226.7	3932.2	2649.5	9808.5	100
Białko [g]	10%	47.14	35.5	33.7	23.1	92.5	197
Tłuszcz [g]	10%	34.76	36.1	18.6	27.9	82.7	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	7.6	10.3	32.4	3344
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.8	6.3	4.6	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	1.6	1.9	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	64.4	132.8	246.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	76.19	159.57	72.32	308.09	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	14.53	84.81	4.22	103.56	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.27	5.14	0.81	7.23	35
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.74
Sód [mg]	10%	1263.64	1074.81	194.49	809.49	2078.79	164
Potas [mg]	10%	4700	449.77	729.41	128.14	1307.33	29
Wapń [mg]	10%	1000	324.78	60.91	36.97	422.67	42
Fosfor [mg]	10%	580	338.67	295.46	88.87	723.01	124
Magnez [mg]	10%	288.18	46.44	54.78	11.59	112.82	39
Żelazo [mg]	10%	6	1.41	3.27	1.44	6.13	103
Witamina A [μg]	25%	535.45	141.83	122.2	5.96	269.99	50
Witamina D [μg]	10%	10	0.88	0.51	0.64	2.04	20
witamina E [mg]	30%	8.55	0.63	0.9	1.45	2.99	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.43	0.04	0.59	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.34	0.23	1.2	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.52	5.25	0.13	5.91	53
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.09	5.63	4.22	22.95	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.98	0.54	2.24	5.19	183

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	886.5	651.9	780.8	2319.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3729.2	2742	3258.6	9730	100
Białko [g]	10%	47.14	41.8	28.8	26.2	96.9	206
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.5	18.5	47.1	95.2	274
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.5	7.3	16.8	38.7	3994
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	4.6	7	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2	1.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	18.7	5.1	31.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	114.79	97.94	63.7	276.44	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.11	15.8	5.03	63.95	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.01	11.23	1.67	15.92	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.66
Sód [mg]	10%	1263.64	1256.07	176.13	1336.56	2768.77	219
Potas [mg]	10%	4700	307.89	2059.08	192.09	2559.07	55
Wapń [mg]	10%	1000	55.08	119.21	35.65	209.95	22
Fosfor [mg]	10%	580	126.72	264.84	45.74	437.31	76
Magnez [mg]	10%	288.18	12.96	112.5	17.18	142.64	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	4.99	1.14	6.77	113
Witamina A [µg]	25%	535.45	25.91	677.07	249.14	952.13	178
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.05	0.72	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.83	2.09	1.2	4.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.32	0.1	0.48	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.26	0.11	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.8	5.4	0.67	6.88	61
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.54	40.2	8.03	63.79	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.48	0.48	3.71	6.92	243

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	850.9	992.7	465.1	2308.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3581.3	4163.2	1960.7	9705.3	100
Białko [g]	10%	47.14	34.6	31	13.6	79.3	169
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.6	32.6	11.7	72	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.1	5.9	6.1	23.2	2398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	16.5	1	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.2	0.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.9	353.4	6	377.4	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.32	159.11	77.63	353.07	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	49.5	35.57	15.57	100.66	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.16	30.69	2.72	34.58	168
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.31
Sód [mg]	10%	1263.64	947.23	404.38	449.53	1801.15	143
Potas [mg]	10%	4700	373.95	1259.7	342.24	1975.9	42
Wapń [mg]	10%	1000	301.48	144.12	66.3	511.91	51
Fosfor [mg]	10%	580	309.32	357.38	101.83	768.53	133
Magnez [mg]	10%	288.18	30.98	80.04	25.27	136.31	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.37	4.74	1.49	6.6	110
Witamina A [µg]	25%	535.45	74.14	218.73	12.19	305.07	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	1.66	0.05	2.45	25
witamina E [mg]	30%	8.55	0.16	4.63	0.62	5.42	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.28	0.15	0.51	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.52	0.74	0.13	1.41	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.29	2.8	1.35	4.45	40
Witamina C [mg]	55%	64.09	3.98	22.38	29.36	55.74	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.63	1.12	1.24	4.5	159

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2024-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	686.1	1040	579.1	2305.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2877.3	4377.3	2440.2	9694.9	100
Białko [g]	10%	47.14	31.4	34.7	22.6	88.8	189
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.5	28.7	16.5	75.7	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.6	9.9	7	29.5	3051
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	10.7	0.9	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	4	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	38	18.5	75	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	71.91	167.45	85.51	324.89	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	24.56	13.09	20.7	58.37	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.07	13.67	1.18	15.93	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1263.64	1002.49	602.28	525.78	2130.55	169
Potas [mg]	10%	4700	440.63	1366.66	488.16	2295.45	48
Wapń [mg]	10%	1000	334	82.25	6.84	423.1	42
Fosfor [mg]	10%	580	323.29	316.46	115.11	754.87	131
Magnez [mg]	10%	288.18	47.36	95.42	30.33	173.11	60
Żelazo [mg]	10%	6	1.32	3.34	0.82	5.49	92
Witamina A [µg]	25%	535.45	89.4	660.27	79.99	829.67	155
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.25	0.79	1.79	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.55	3.71	0.15	4.43	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.49	0.18	0.78	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.27	0.09	0.95	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.44	5.95	3.65	10.06	89
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.13	28.92	7.22	49.29	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.78	1.67	1.46	5.32	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2311.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9712.9	100
Białko [g]	10%	47.14	95.6	203
Tłuszcz [g]	10%	34.76	83	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	30.6	3163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	179.4	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	304.02	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	81.32	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	16.96	82
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1263.64	2157.08	171
Potas [mg]	10%	4700	2267.33	48
Wapń [mg]	10%	1000	417.67	42
Fosfor [mg]	10%	580	717.36	124
Magnez [mg]	10%	288.18	149.12	52
Żelazo [mg]	10%	6	5.99	100
Witamina A [µg]	25%	535.45	557.24	104
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	20
witamina E [mg]	30%	8.55	4.91	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.69	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.07	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.45	75
Witamina C [mg]	55%	64.09	55.3	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.39	190