

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-06-11
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 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata miętowa 250.00g Płatki żytnie szczytne 35.00g [składniki: Płatki żytnie] Mielonka turystyczna woy 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA ŚREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%, wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 160.00g Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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% 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 żytni pełnoziarnisty s 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka gotowana kaminiarz premium 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g Herbata rumiankowa 250.00g Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria 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% Salceson włoski woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] Kaszanka woy 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]

Dzień: 2 - Środa, 2024-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g Płatki owsiane górskie extra młyn stoisław 30.00g Pasztet indykpól 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt s selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] Pomidor 80.00g 	<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 150.00g 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 iż 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 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 250.00g Bułka kajzerka balviten 40.00g 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.] Młoda kapusta duszona z koprem 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: 3 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 70.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata miętowa 250.00g Parówki polanki jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Rzodkiewka 80.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Zupa z zielonego groszku 300.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, Boczek wędzony Morliny 11%, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0%

Dzień: 4 - Piątek, 2024-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Margaryna mr słynne 12.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g Jogurt naturalny włoszczowa 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] Salata 40.00g Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z botwiną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki wczesne 160.00g Koper ogrodowy 6.00g Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g Ogórek 150.00g Słonina 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 62.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Bułka kajzerka balviten 42.00g 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% Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 5 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata miętowa 250.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g Płatki ryżowe metro chef 35.00g [składniki: płatki ryżowe] Golonka wojskowa swojscy 90.00g [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] Papryka czerwona 70.00g Serek topiony kremowy mlekoop 30.00g [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"> 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% Zeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana zeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 160.00g Surówka z kapusty kwaszonej 2016 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wieprzowa sokołów 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g Sałatka z rzodkiewki i ogórka z jogurtem rw 200.00g składniki: Rzodkiewka 45%, Ogórek 45%, #jogurt naturalny Mlekoop 9% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Pieprz cytrynowy MIELONY 1% Chleb żytnio-razowy 70.00g Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Masło extra łąciate 10.00g Herbata miętowa 250.00g Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 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).] Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 170.00g Karczek pieczony 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% Mizeria ze śmietaną 2016 160.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Kefir 2% tłuszczu 4%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 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.] Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 180.00g 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 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 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 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 7. Papryka czerwona 80.00g 8. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z makiem 2% 250.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Spagetti z mięsa mieszanego 2016 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny 36%, Wieprzowina łopatką 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziółowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łaćiate 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Bułka kajzerka balviten 55.00g 7. Szynka od szwagra krakus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu. 100 g produktu wyprodukowano ze 100g mięsa wieprzowego.] 8. Połędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 9. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 10. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 11. 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"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 60.00g Chleb pszenny zwykły 65.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Kaszka kukurydziana kupiec 40.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 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).] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 160.00g Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Buraki z jabłkami 2016 160.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 68.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wiejska 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Kaszanka zapiekana z cebulą rw 110.00g składniki: kaszanka Krawczyk 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 1% Salata zielona z sosem vinegret 2016 140.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%

Dzień: 9 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 54.00g Chleb pszenno-żytni 52.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa 250.00g Salata 60.00g Płatki ryżowe melvit 30.00g 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: SOJE, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z białej fasoli iżż 300.00g 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% Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5% Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 240.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 32.00g Chleb pszenno-żytni 34.00g Masło extra łąciate 10.00g Południca 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 160.00g składniki: Truskawki 53%, Makaron bezjajeczny 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%, Cukier 7%, Cukier z prawdziwą wanilią 5 1% Pomidor 50.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 52.00g 3. Chleb pszenno-żytni 50.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątna (promień) 15.00g 8. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 9. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna] 10. Pasztet 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] 11. Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. 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% 3. Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 110.00g 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% 4. Makaron krajanka lubella tagliatelline 150.00g 5. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Masło extra łaćiate 10.00g 4. Schab pieczony iżż 10.00g 5. Szynka wołowa gotowana 10.00g 6. Polędwica z piersi kurczaka 10.00g 7. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 8. Zsiadłe mleko krasnystaw 380.00g 9. Ziemniaki wczesne 110.00g

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%	2429.3	1037.4	696.5	681.5	2415.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4373.8	2911.5	2853.2	10138.6	100
Białko [g]	10%	47.46	64.6	26.4	21.2	112.3	237
Tłuszcz [g]	10%	47.77	25.4	34.6	33.4	93.6	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.5	13.7	10.1	34.4	2593
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	11.1	8	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.3	4.3	4.3	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	46.7	0	65.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	140.75	75.17	75.11	291.03	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	66.28	15.11	21.31	102.7	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	6.85	11.01	2.68	20.55	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.42
Sód [mg]	10%	1311.54	1160.55	587.74	934.08	2682.38	204
Potas [mg]	10%	4700	594.9	1589.29	205.2	2389.4	51
Wapń [mg]	10%	976.92	326.7	111.43	9.48	447.61	45
Fosfor [mg]	10%	580	350.28	238.33	62.05	650.66	112
Magnez [mg]	10%	292.79	41.48	108.27	23.46	173.22	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.89	2.85	0.49	4.23	70
Witamina A [μg]	25%	542.5	165.46	567.62	76.14	809.23	150
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8.65	1.84	4.02	3.71	9.58	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.29	0.07	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.63	0.25	0.04	0.93	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.41	4.41	1.04	6.87	61
Witamina C [mg]	55%	64.9	58.77	28.84	5.18	92.81	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.22	1.63	2.59	6.7	227

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%	2429.3	813.4	904.8	737.2	2455.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3419.6	3785.8	3097.8	10303.3	100
Białko [g]	10%	47.46	33.7	21.4	27.8	83.1	175
Tłuszcz [g]	10%	47.77	28.2	42.9	27.1	98.3	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	9.6	11.3	11.7	32.7	2464
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.8	20.2	3.4	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	7.2	0.4	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	151.2	33.9	196.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	108.32	114.18	96.82	319.33	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	30.96	15.26	22.25	68.48	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.46	11.98	3.14	19.59	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	1311.54	1281.99	220.24	721.04	2223.28	170
Potas [mg]	10%	4700	547.29	1104.21	314.38	1965.89	42
Wapń [mg]	10%	976.92	257.13	128.73	83.69	469.56	48
Fosfor [mg]	10%	580	226.84	231.12	61.42	519.4	90
Magnez [mg]	10%	292.79	34.33	63.7	18.28	116.32	40
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.67	3.18	0.55	4.42	73
Witamina A [µg]	25%	542.5	89.23	216.19	115.43	420.86	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0.63	0.81	2.14	21
witamina E [mg]	30%	8.65	0.83	6.14	1.79	8.77	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.3	0.13	0.55	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.39	0.42	0.09	0.9	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.91	2.46	0.81	4.2	37
Witamina C [mg]	55%	64.9	13.03	36.55	28.76	78.36	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.56	0.61	2	5.55	189

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%	2429.3	908.8	930.6	600.1	2439.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3827	3919.1	2523.9	10270.1	100
Białko [g]	10%	47.46	39.3	36.2	19.6	95.2	200
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.2	23	20.2	69.6	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.8	5.3	7.9	24.1	1817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	9.3	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	5.3	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	75.8	0	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	131.61	151.61	86.12	369.36	84
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	57.96	9.14	15.19	82.31	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.79	14.25	2.76	22.8	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	1311.54	1183.68	447.73	966.19	2597.6	198
Potas [mg]	10%	4700	253.17	1224.35	469.15	1946.67	41
Wapń [mg]	10%	976.92	66.96	149.35	27.26	243.57	25
Fosfor [mg]	10%	580	121.5	408.88	54.48	584.87	100
Magnez [mg]	10%	292.79	10.98	98.65	26.53	136.16	47
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.77	4.01	1.13	5.93	99
Witamina A [µg]	25%	542.5	19.62	443.73	84.34	547.71	102
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.58	0.67	1.3	13
witamina E [mg]	30%	8.65	0.1	3.3	0.13	3.55	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.26	0.07	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.43	0.05	0.69	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.28	5.15	1.18	6.62	59
Witamina C [mg]	55%	64.9	11.77	9.37	11.18	32.32	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.28	1.24	2.68	6.49	220

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%	2429.3	919.3	779	727.1	2425.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3881.3	3256.8	3053.8	10192	100
Białko [g]	10%	47.46	37.2	29.1	32.8	99.2	209
Tłuszcz [g]	10%	47.77	20.2	40.1	28.5	88.9	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	9.1	15.4	14.2	38.8	2924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	15.8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	2.5	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	239.8	0	258.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	147.58	79.17	85.71	312.47	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	47.3	25.24	4.87	77.43	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.38	7.8	1.95	11.14	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.72
Sód [mg]	10%	1311.54	746.4	299.14	896.32	1941.87	148
Potas [mg]	10%	4700	454.14	1875.88	228.52	2558.55	55
Wapń [mg]	10%	976.92	325.35	122.44	334.8	782.6	80
Fosfor [mg]	10%	580	334.57	341.07	28.45	704.1	122
Magnez [mg]	10%	292.79	36.49	106.39	11.81	154.69	52
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.69	4.74	0.66	6.1	100
Witamina A [µg]	25%	542.5	95.25	547.6	346.98	989.84	183
Witamina D [µg]	10%	10	0.87	1.09	0.67	2.64	27
witamina E [mg]	30%	8.65	0.32	1.44	0.59	2.36	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.41	0.04	0.56	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.56	0.04	1.18	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.39	5.28	0.66	6.35	57
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.55	34.3	8.32	51.18	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.07	0.83	2.48	4.85	164

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%	2429.3	904.3	982	548.6	2435	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3818.1	4116.6	2301.9	10236.7	100
Białko [g]	10%	47.46	44.1	33	17.1	94.3	199
Tłuszcz [g]	10%	47.77	19.3	39.5	22.9	81.8	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10	10.1	11.3	31.5	2368
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	19.4	1.1	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.3	6.8	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	86.2	14.5	119.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	139.44	130.98	69.71	340.14	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	65.36	34.46	6.39	106.22	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.26	15.2	2.47	19.94	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.79
Sód [mg]	10%	1311.54	1360.97	445.94	614.21	2421.14	185
Potas [mg]	10%	4700	571.95	1987.41	454.09	3013.46	64
Wapń [mg]	10%	976.92	325.53	163.36	171.32	660.21	68
Fosfor [mg]	10%	580	347.48	476.5	130.04	954.04	164
Magnez [mg]	10%	292.79	40.5	113.89	26.7	181.09	62
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.83	5.22	1.06	7.12	119
Witamina A [μg]	25%	542.5	87.16	939.12	88.11	1114.41	205
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.78	0.7	1.55	16
witamina E [mg]	30%	8.65	1.63	3.95	0.19	5.79	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.76	0.07	0.95	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.62	0.52	0.22	1.37	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.28	8.27	0.45	10.01	88
Witamina C [mg]	55%	64.9	52.29	43.5	12.37	108.17	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.78	1.23	1.7	6.05	205

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%	2429.3	1070.1	712.8	647	2430	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4509	2975.3	2711.6	10195.9	100
Białko [g]	10%	47.46	48.3	38.4	25.2	112	236
Tłuszcz [g]	10%	47.77	30.4	39.7	28.7	98.9	207
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	14.7	13.9	12.7	41.4	3114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	17.8	0.1	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	4.2	0.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	136.2	11.6	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	151.8	54.87	74.27	280.95	63
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	63.77	16.52	9.5	89.79	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.08	9.33	4.82	16.24	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.98
Sód [mg]	10%	1311.54	1330.65	240.66	1003.31	2574.63	195
Potas [mg]	10%	4700	665.1	2279.81	391.82	3336.74	71
Wapń [mg]	10%	976.92	325.44	193.24	42.32	561	57
Fosfor [mg]	10%	580	346.86	532.48	127.45	1006.8	174
Magnez [mg]	10%	292.79	40.76	129.23	29.53	199.54	68
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.9	5.43	0.8	7.15	118
Witamina A [µg]	25%	542.5	28.81	103.75	6.64	139.21	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.62	0	1.68	17
witamina E [mg]	30%	8.65	1.07	2.56	0.34	3.98	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.91	0.06	1.12	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.59	0.68	0.11	1.39	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.17	11.79	3.31	16.29	143
Witamina C [mg]	55%	64.9	17.28	34.92	5.05	57.27	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.69	0.66	2.78	6.43	218

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%	2429.3	803	872.4	752.2	2427.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3368.9	3669.7	3159.9	10198.6	100
Białko [g]	10%	47.46	35.7	41.6	24.4	101.9	215
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.2	28	29	91.3	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.6	8	10.3	32.1	2416
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.8	9.4	4.6	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	3.3	1.9	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	69	132.8	251	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	88.93	116.36	98.87	304.17	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	20.48	23.15	18.13	61.76	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.26	5.89	1.44	9.61	44
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	1311.54	1077.47	190.55	873.17	2141.21	164
Potas [mg]	10%	4700	575.32	907.96	155.14	1638.43	34
Wapń [mg]	10%	976.92	309.66	79.89	40.12	429.69	44
Fosfor [mg]	10%	580	354.1	320.73	93.6	768.44	132
Magnez [mg]	10%	292.79	40.37	63.79	13.16	117.32	40
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.1	3.89	1.53	6.53	108
Witamina A [µg]	25%	542.5	214.18	287.98	12.01	514.18	94
Witamina D [µg]	10%	10	0.88	0.58	0.64	2.1	21
witamina E [mg]	30%	8.65	1.87	2.89	1.52	6.28	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.54	0.04	0.71	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.65	0.39	0.24	1.29	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.46	6.15	0.16	7.78	68
Witamina C [mg]	55%	64.9	56.51	25.88	7.85	90.25	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.99	0.52	2.42	5.35	181

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%	2429.3	946.3	667.4	833.6	2447.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3982.8	2807	3483.2	10273.2	100
Białko [g]	10%	47.46	42	30.1	27.1	99.2	209
Tłuszcz [g]	10%	47.77	29.6	18.9	46.8	95.4	200
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	14.5	7.5	16.2	38.3	2886
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	4.6	9.9	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	2	2.7	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	18.7	5.1	31.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	129.78	99.7	76.88	306.37	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	50.1	15.89	7.03	73.03	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.78	11.38	1.98	17.14	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.94
Sód [mg]	10%	1311.54	1298.7	179.18	1472.59	2950.47	225
Potas [mg]	10%	4700	369.45	2099.86	213.65	2682.97	58
Wapń [mg]	10%	976.92	57.96	119.74	40.1	217.81	22
Fosfor [mg]	10%	580	132.38	270.05	48.24	450.68	78
Magnez [mg]	10%	292.79	15.03	114.63	18.61	148.27	50
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.75	5.04	1.23	7.03	118
Witamina A [µg]	25%	542.5	31.78	678.13	250.03	959.96	177
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.05	0.72	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.65	1.03	2.09	2.25	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.33	0.1	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.27	0.12	0.63	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.98	5.52	0.7	7.22	64
Witamina C [mg]	55%	64.9	19.07	40.86	8.57	68.5	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.6	0.49	4.09	7.37	250

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%	2429.3	932.7	1019.1	488.1	2439.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3925	4273.2	2058.2	10256.5	100
Białko [g]	10%	47.46	38.2	37.8	14.2	90.4	191
Tłuszcz [g]	10%	47.77	30.6	33.8	11.8	76.3	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	14.5	6.2	6.1	26.9	2028
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	15.7	1	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	6.4	0.7	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	358.8	6.1	383.8	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	126.71	156.46	82.46	365.64	83
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	50.46	33.15	16.38	100.01	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.53	31.42	2.86	35.82	165
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.56
Sód [mg]	10%	1311.54	1064.17	245.79	468.81	1778.78	136
Potas [mg]	10%	4700	462.06	951.13	354.45	1767.64	38
Wapń [mg]	10%	976.92	327.78	198.02	70.03	595.83	61
Fosfor [mg]	10%	580	335.52	429.86	106.83	872.21	150
Magnez [mg]	10%	292.79	37.17	102.25	26.47	165.89	57
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.76	5.85	1.55	8.17	136
Witamina A [µg]	25%	542.5	12.57	43.27	12.43	68.27	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.69	0.05	1.81	19
witamina E [mg]	30%	8.65	0.34	5.44	0.63	6.42	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.35	0.15	0.61	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.59	0.67	0.14	1.42	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.42	1.64	1.39	3.46	31
Witamina C [mg]	55%	64.9	7.54	25.96	30.93	64.44	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.95	0.68	1.3	4.44	151

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%	2429.3	808.8	1007.3	620.9	2437.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3401.2	4248.6	2615.5	10265.4	100
Białko [g]	10%	47.46	37.6	33.8	24.9	96.4	203
Tłuszcz [g]	10%	47.77	28.8	20.5	18.2	67.6	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	11.7	7.6	10.3	29.7	2235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	7.4	0.9	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	2.1	0.2	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	40.3	18.5	77.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	100.07	178.6	89.89	368.56	83
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	28.2	21.51	23.67	73.4	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	0.86	13.76	1.3	15.93	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	1311.54	1125.37	640.73	544.05	2310.16	176
Potas [mg]	10%	4700	479.87	1326.69	525.51	2332.08	49
Wapń [mg]	10%	976.92	330.49	80.99	7.2	418.69	43
Fosfor [mg]	10%	580	340.75	292.71	119.79	753.26	130
Magnez [mg]	10%	292.79	39.89	85.06	32.49	157.44	54
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.71	3.27	0.87	4.86	80
Witamina A [µg]	25%	542.5	79.02	658.59	13.69	751.31	139
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.28	0.12	1.14	11
witamina E [mg]	30%	8.65	0.25	1.98	0.16	2.4	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.48	0.19	0.78	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.27	0.09	0.94	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.43	5.5	3.77	9.72	86
Witamina C [mg]	55%	64.9	6.91	27.91	7.94	42.77	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.12	1.77	1.51	5.77	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2435.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	10233	100
Białko [g]	10%	47.46	98.4	207
Tłuszcz [g]	10%	47.77	86.2	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	33	2485
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	325.8	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	83.51	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	18.88	87
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1311.54	2362.15	180
Potas [mg]	10%	4700	2363.18	50
Wapń [mg]	10%	976.92	482.66	49
Fosfor [mg]	10%	580	726.44	125
Magnez [mg]	10%	292.79	155	53
Żelazo [mg]	10%	6.04	6.15	102
Witamina A [μg]	25%	542.5	631.5	116
Witamina D [μg]	10%	10	1.67	17
witamina E [mg]	30%	8.65	5.45	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.07	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	7.85	69
Witamina C [mg]	55%	64.9	68.61	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	5.9	200