

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-06-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429.33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2024-06-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 35.00g 7. Herbata miętowa 250.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g 9. Serek wiejski radomski 200.00g 10. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Ryba z pieca 2016 160.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Kalafior, gotowany, z masłem 2016 100.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 7. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Sałata 45.00g 9. Sos jogurtowy do jajek 2016 85.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 81%, Oliwa z oliwek 9%, Rzeżucha 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, Krem z gorczycy z miodem 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Kajzerki 40.00g 11. Ser edamski plastry włoszczowa 42.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-06-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 45.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 240.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 24.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa biała krawczyk 76.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] Salata 38.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% 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% Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% Ryż biały długoziarnisty sanko 150.00g Udko z kurczaka gotowane 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 45.00g Chleb pszenno-żytni 42.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 25.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 250.00g Kiełbasa królewska woy 10.00g Salatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 150.00g składniki: Burak 68%, twaróg półtłusty Rolmlecz 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1%

Dzień: 3 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 66.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g Herbata miętowa 250.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Kiełbasa wiejska grillowa 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).] Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 35.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemiaki średnio 160.00g Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 62.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 35.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-06-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 47.00g Chleb pszenno-żytni 57.14g Margaryna mr słynne 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g Płatki ryżowe melvit 30.00g Szpinak 40.00g Parówki kajtusie woy 70.00g [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).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 210.00g 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% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g Surówka z sałaty lodowej, jabłka, kalarepki, kopru rw 160.00g składniki: Sałata lodowa 62%, Jabłko 15%, Kalarepa 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 62.00g Chleb pszenno-żytni 52.00g Margaryna mr słynne 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Bułka kajzerka balviten 40.00g Szynka z komina jasna 10.00g 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.] 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, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Pomidor 150.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-06-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Herbata miętowa 250.00g Chleb pszenny zwykły 52.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g Golonka wojskowa swojscy 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Pomidor 60.00g Chleb pszenno-żytni 42.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 240.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 290.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% Ziemniaki wczesne 150.00g Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos koperkowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wieprzowa sokotów 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g Biała kiełbasa zapiekana rw 90.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% Sałata zielona z olejem 2016 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%

Dzień: 6 - Środa, 2024-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Herbata miętowa 250.00g 5. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.00g 7. Kiełbasa wiejska woy 76.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Makaron zacierka aro 29.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Sałata 40.00g 10. 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. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemiaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 3. Kotlety z ryżu i warzyw rw 120.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 4. Sos pomidorowy 2016 70.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 6. Surówka z sałaty lodowej, jabłka, brokołu, kopru rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 58%, Brokoły 20%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 10.00g 4. Szynka gotowana wędliny domowe 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:(glukozą, 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. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 8. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 9. 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%]

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 57.00g 3. Chleb pszenno-żytni 63.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 25.00g 7. Parówki tęczowe jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Płatki żytnie szczytno 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Szpinak 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 9%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. 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% 5. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 4. 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.] 5. Polewica 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. 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.] 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g 8. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g 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% 9. 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.] 10. 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%]

Dzień: 8 - Piątek, 2024-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 59.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 48.00g Chleb pszenny zwykły 53.00g Ser twarogowy półtłusty 48.00g Pomidor 95.00g Jogurt naturalny polski mlekovita 145.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych] Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 290.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Ser gouda plastry włoszczoza 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 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"> Kompot z jabłek iżż 240.00g 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% Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki wczesne 150.00g Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g Koper ogrodowy 17.00g Słonina 19.00g Pomidor 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 57.00g Chleb pszenno-żytni 52.00g 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) 30.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Sałatka z ryżu, ryby pieczonej, marchewki pieczonej i kopru rw 150.00g składniki: Marchew 39%, Miruna 27%, Ryż biały długi Cenos 19%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 4% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%

Dzień: 9 - Sobota, 2024-06-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Chleb pszenny zwykły 52.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa 250.00g Kaszka kukurydziana kupiec 35.00g Sałata lodowa 50.00g Parówki kajtusie woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, ostonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 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"> Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Ziemniaki wczesne 160.00g Surówka z marchwi i jabłek iżż 160.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 40.00g Połędwica 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% 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 ostonce niejadalnej.] Leczo 2016 160.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylija suszona 0%

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g 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 28.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g 8. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 10. Kiełbasa wiejska woy 85.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 11. Szpinak 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 49.00g 3. Schab pieczony iżż 10.00g 4. Szyńka wołowa gotowana 10.00g 5. Połędwica z piersi kurczaka 10.00g 6. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 7. Serek śmietankowy twój smak ze szczypiorkiem piątница 20.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), mieszanka szczypiorku z cebulką 0,7 %, sól, białka mleka.] 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 70.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Sałata 30.00g 10. 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 (Piątek), 2024-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	976.9	370.9	968.7	2316.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4116.8	1568.3	4051.8	9737	100
Białko [g]	10%	47.14	52.5	32.4	34.4	119.3	253
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.8	4.5	50.8	81.2	233
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.5	1.9	21	35.5	3662
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	0.7	11.6	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	0.3	3.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	8.1	194.4	221.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	136.08	52.49	95.16	283.74	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	64.68	6.69	22.04	93.42	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.21	4.99	3.47	13.67	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	23.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	1263.64	1116.7	171.14	1113.7	2401.55	190
Potas [mg]	10%	4700	608.94	1132.6	364.43	2105.98	45
Wapń [mg]	10%	1000	323.19	118.15	56.37	497.71	50
Fosfor [mg]	10%	580	342.13	184.75	174.85	701.74	121
Magnez [mg]	10%	288.18	39.01	78.56	28.17	145.75	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.8	2.54	2.56	5.91	98
Witamina A [µg]	25%	535.45	91.65	35.39	217.73	344.78	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.02	1.63	2.4	23
witamina E [mg]	30%	8.55	0.88	0.78	2.84	4.5	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.2	0.16	0.5	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.25	0.41	1.25	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1	3.36	0.91	5.29	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.49	21.23	32.43	68.16	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.1	0.47	3.09	6	211

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2024-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	701.7	1056.5	558.5	2316.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2944.1	4446.6	2348.1	9738.9	100
Białko [g]	10%	47.14	26.4	42.6	27.6	96.7	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.4	31.5	19.5	81.4	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.7	14.8	7.5	35.1	3620
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	7.8	2.1	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.9	0.7	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	141.2	4.5	156.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	81.03	154.73	69.31	305.08	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	20.8	9.31	25.51	55.63	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.85	8.53	2.49	11.88	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	1263.64	976.57	244.64	644.91	1866.13	147
Potas [mg]	10%	4700	366.58	1450.78	384.75	2202.12	47
Wapń [mg]	10%	1000	247.69	119.15	48.42	415.27	42
Fosfor [mg]	10%	580	208.73	456.37	37.61	702.72	121
Magnez [mg]	10%	288.18	29.94	92.52	19.41	141.87	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.26	1.71	5.48	91
Witamina A [µg]	25%	535.45	76.63	158.19	81.12	315.95	59
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0.67	0.72	2.09	21
witamina E [mg]	30%	8.55	0.23	1.44	0.66	2.34	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.3	0.07	0.46	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.37	0.48	0.07	0.93	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.29	6.87	0.79	7.95	71
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.48	22.58	8.18	36.24	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.71	0.67	1.79	4.66	165

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2024-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	955.9	761.3	596.6	2313.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4032.3	3197.5	2505.9	9735.8	100
Białko [g]	10%	47.14	45.4	45.9	20.6	112	238
Tłuszcz [g]	10%	34.76	23.3	27.1	22	72.5	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.8	12.1	10.3	32.3	3331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	3.8	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.5	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	86.8	0	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	142.35	87.44	81.08	310.89	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	62.16	12.26	20.02	94.46	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.78	8.44	4.2	15.43	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.89
Sód [mg]	10%	1263.64	1508.76	278.54	818.09	2605.39	206
Potas [mg]	10%	4700	291.69	1402.86	541.96	2236.51	48
Wapń [mg]	10%	1000	53.19	82.65	73.14	208.98	20
Fosfor [mg]	10%	580	162.81	376.05	92.78	631.66	109
Magnez [mg]	10%	288.18	12.01	91.8	34.18	137.99	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.57	3.62	1.5	5.7	95
Witamina A [µg]	25%	535.45	22.27	1024.03	164.83	1211.15	226
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.41	0.67	2.13	21
witamina E [mg]	30%	8.55	0.79	1.43	1.4	3.63	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.32	0.08	0.47	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.35	0.15	0.72	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.79	9.22	0.77	10.79	96
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.36	20.73	59.47	93.57	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.19	0.77	2.27	6.51	229

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2024-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	969.3	761.9	581.8	2313.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4078.2	3212.4	2445.2	9735.9	100
Białko [g]	10%	47.14	36.8	43.7	15.6	96.2	204
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32.6	17	21.3	71	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.9	5.4	9.2	27.6	2849
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	4.3	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.3	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	13.6	0	32.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	133.05	112.72	82.54	328.32	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.47	31.69	8.08	79.24	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.78	8.93	1.7	12.42	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	1263.64	999.16	245.29	789.12	2033.58	160
Potas [mg]	10%	4700	485.1	1381.19	386.37	2252.67	47
Wapń [mg]	10%	1000	349.56	142.14	18.69	510.39	51
Fosfor [mg]	10%	580	336.51	201.57	29.32	567.41	98
Magnez [mg]	10%	288.18	52.02	92.6	12.97	157.6	55
Żelazo [mg]	10%	6	1.43	4.65	0.88	6.97	117
Witamina A [µg]	25%	535.45	96.98	434.28	93.41	624.67	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	1.43	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.71	2.67	1.28	4.68	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.27	0.07	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.32	0.05	0.99	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.51	3.57	1.27	5.36	48
Witamina C [mg]	55%	64.09	17.68	41.61	16.61	75.92	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.77	0.68	2.19	5.08	179

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2024-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	725.2	1008.1	584.3	2317.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3066	4244.1	2441.5	9751.7	100
Białko [g]	10%	47.14	39.5	28.8	17	85.4	181
Tłuszcz [g]	10%	34.76	11.3	26.6	33.1	71.1	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	4.9	11.1	8.1	24.2	2499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	10.6	0.7	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.4	2.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	104.6	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.47	170.27	54.93	343.69	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	51.57	70.43	6.57	128.58	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.39	14.1	1.03	19.52	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	1263.64	1003.75	248.98	747.68	2000.42	158
Potas [mg]	10%	4700	529.29	1911.37	249.31	2689.97	57
Wapń [mg]	10%	1000	308.88	142.23	23.98	475.1	47
Fosfor [mg]	10%	580	326.78	512.52	21.35	860.66	148
Magnez [mg]	10%	288.18	35.54	130.31	14.56	180.43	62
Żelazo [mg]	10%	6	0.64	5.08	0.78	6.52	109
Witamina A [µg]	25%	535.45	16.99	1122.91	125.11	1265.03	236
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.65	0.67	1.39	15
witamina E [mg]	30%	8.55	0.67	1.74	1.81	4.23	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.77	0.04	0.93	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.55	0.06	1.17	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.81	8.51	0.79	10.12	90
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.19	31.45	6.35	48	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.78	0.69	2.07	5	176

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2024-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	875.4	973.3	457.1	2305.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3688	4077.6	1921.5	9687.2	100
Białko [g]	10%	47.14	41.6	19.1	22.9	83.7	178
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.7	43.1	16.7	85.6	246
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	9.7	6.8	27.3	2825
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	21.5	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	8.9	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	120.7	0	139.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	119.77	132.46	53.91	306.15	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	49.53	28.21	6.26	84	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.98	10.63	0.55	12.17	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.22
Sód [mg]	10%	1263.64	1083.45	123.84	851.89	2059.19	163
Potas [mg]	10%	4700	424.17	1561.11	114.44	2099.73	44
Wapń [mg]	10%	1000	312.53	184.52	10.01	507.07	50
Fosfor [mg]	10%	580	322.82	268.27	9.07	600.17	104
Magnez [mg]	10%	288.18	34.4	96.81	5.26	136.48	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.62	4.7	0.4	5.73	95
Witamina A [µg]	25%	535.45	77.8	649.66	74.92	802.4	150
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.51	0.67	1.92	19
witamina E [mg]	30%	8.55	0.28	8.08	0.37	8.73	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.34	0.02	0.46	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.57	0.5	0.01	1.09	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.37	4.05	0.36	4.79	42
Witamina C [mg]	55%	64.09	6.18	50.25	5.53	61.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3	0.34	2.36	5.14	181

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2024-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	1014.9	592.9	701.4	2309.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4268.1	2486.8	2947.7	9702.7	100
Białko [g]	10%	47.14	65.2	31.2	20.3	116.8	247
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33.9	21.9	25.3	81.2	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.1	5.2	11.1	31.4	3245
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	7.5	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	4.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	18.1	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	115.04	73.38	99.53	287.96	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.17	15.57	29.43	85.18	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.98	11.48	3.06	20.52	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.56
Sód [mg]	10%	1263.64	1630.53	195.41	1105.36	2931.3	231
Potas [mg]	10%	4700	474.75	1890.98	469.31	2835.05	60
Wapń [mg]	10%	1000	342.45	103.48	24.59	470.53	46
Fosfor [mg]	10%	580	335.79	289.64	52.87	678.3	117
Magnez [mg]	10%	288.18	47.88	104.27	26.32	178.47	62
Żelazo [mg]	10%	6	1.21	3.07	1.09	5.38	89
Witamina A [µg]	25%	535.45	26.82	936.82	79.59	1043.23	195
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.01	0.67	0.75	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.61	3.89	0.07	4.58	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.32	0.07	0.51	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.6	0.29	0.05	0.94	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.47	5.99	1.23	7.7	68
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.09	34.68	7.9	58.67	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.52	0.54	3.07	7.32	257

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2024-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	833.1	801.1	661.6	2295.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3503.5	3360.3	2775.4	9639.2	100
Białko [g]	10%	47.14	40.2	28.9	23.4	92.5	196
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.9	31.1	28.1	88.2	254
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.7	12.6	9.1	37.5	3869
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.9	11	3.6	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.4	2.1	1.3	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.5	213.8	5.1	274.4	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.24	106.81	79.72	290.78	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.51	46.78	7.61	93.91	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.46	11.11	2.41	16	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.16
Sód [mg]	10%	1263.64	892.7	301.48	853.22	2047.4	163
Potas [mg]	10%	4700	705.86	2193.19	194.29	3093.35	66
Wapń [mg]	10%	1000	645.18	120.22	28.55	793.96	80
Fosfor [mg]	10%	580	385.99	335.81	40.12	761.93	132
Magnez [mg]	10%	288.18	44.87	105.4	15.54	165.82	58
Żelazo [mg]	10%	6	1.25	5.28	0.62	7.16	119
Witamina A [µg]	25%	535.45	158.42	558.16	69.29	785.87	147
Witamina D [µg]	10%	10	0.9	0.96	0.72	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.55	1.14	2.6	1.12	4.86	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.16	0.44	0.08	0.69	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.66	0.55	0.05	1.27	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.25	6.12	0.66	8.03	71
Witamina C [mg]	55%	64.09	18.01	46.75	1.72	66.49	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.47	0.83	2.37	5.11	180

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2024-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	1064.9	720.4	531.2	2316.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4478.5	3035.3	2232.5	9746.4	100
Białko [g]	10%	47.14	40.9	40.2	23.2	104.5	221
Tłuszcz [g]	10%	34.76	36.8	15.3	19.2	71.5	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	5	8.8	28.4	2931
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	3.1	3.9	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.2	0.7	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	39.6	21.7	80.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	143.61	112.61	67.42	323.66	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	61.55	21.57	5.56	88.69	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.67	14.79	2.43	19.91	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	1263.64	1146.22	282.88	913.03	2342.14	185
Potas [mg]	10%	4700	471.6	1761.7	509.58	2742.88	58
Wapń [mg]	10%	1000	328.14	142.97	37.83	508.94	51
Fosfor [mg]	10%	580	337.41	366.06	108.46	811.94	140
Magnez [mg]	10%	288.18	37.61	112.73	33.75	184.1	64
Żelazo [mg]	10%	6	0.77	4.22	1.29	6.29	105
Witamina A [µg]	25%	535.45	83.94	933.11	538.26	1555.31	291
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.29	0.24	1.27	12
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	1.81	0.82	3	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.33	0.3	0.75	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.34	0.15	1.1	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.42	5.44	2.91	8.78	78
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.86	32.81	16.51	59.19	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.18	0.78	2.53	5.85	206

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2024-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	832.3	873.6	593.7	2299.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3498.5	3659.5	2496.7	9654.8	100
Białko [g]	10%	47.14	40.2	43.7	19.2	103.2	219
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.2	38.7	20.7	89.8	259
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.4	10.9	6.7	31	3202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.4	19.7	3.7	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	4.9	1.7	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	144.7	18.5	181.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	100.71	92.27	83.46	276.46	63
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	31.12	15.04	10.58	56.76	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.16	9.83	1.84	13.84	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	1263.64	1403.74	288.29	685.65	2377.7	188
Potas [mg]	10%	4700	449.27	1852.9	275.35	2577.53	55
Wapń [mg]	10%	1000	335.01	124.64	17.49	477.15	48
Fosfor [mg]	10%	580	358.17	557.48	92.24	1007.9	174
Magnez [mg]	10%	288.18	47.86	125.84	18	191.72	67
Żelazo [mg]	10%	6	1.35	5.58	0.93	7.87	132
Witamina A [µg]	25%	535.45	91.33	1038.71	71.86	1201.92	224
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	2.03	0.79	3.56	35
witamina E [mg]	30%	8.55	0.57	3.01	1.25	4.84	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.83	0.19	1.14	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.63	0.12	1.35	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.45	12.76	2.83	16.05	142
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.3	29.22	21.39	64.92	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.89	0.8	1.9	5.94	208

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2310.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9713	100
Białko [g]	10%	47.14	101	214
Tłuszcz [g]	10%	34.76	79.4	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	31	3203
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	305.67	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	85.99	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	15.54	75
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1263.64	2266.48	179
Potas [mg]	10%	4700	2483.58	53
Wapń [mg]	10%	1000	486.51	49
Fosfor [mg]	10%	580	732.44	126
Magnez [mg]	10%	288.18	162.02	56
Żelazo [mg]	10%	6	6.3	105
Witamina A [µg]	25%	535.45	915.03	171
Witamina D [µg]	10%	10	1.95	19
witamina E [mg]	30%	8.55	4.54	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.08	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.49	75
Witamina C [mg]	55%	64.09	63.31	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.66	199