

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada czerwca 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-06-21
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 - Piątek, 2024-06-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 55.00g 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 wysokosłodzony 30.00g 7. Herbata miętowa 250.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 9. Serek wiejski radomski 200.00g 10. Rzodkiewka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Zupa szpinakowa z ziemniakami iż 300.00g 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 160.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Młoda kapusta duszona z koprem rw 160.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło ekstra 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 10.00g 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 40.00g 9. Sos jogurtowy do jajek 2016 80.00g 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 42.00g 11. Ser edamski plastry włoszczoza 40.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-06-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 52.00g Margaryna mr słynne 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 25.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] Salata 40.00g 	<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 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% 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% Ryż pełnoziarnisty s 150.00g Udko z kurczaka pieczone 2016 110.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Margaryna mr słynne 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Herbata zielona 250.00g Kiełbasa królewska woy 10.00g Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 150.00g składniki: Burak 68%, twaróg półtłusty Rolmlec 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1%

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 70.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g Herbata miętowa 250.00g Papryka czerwona 150.00g 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 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 170.00g 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% Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 55.00g 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 piątница (promień) 20.00g Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, Ogórkii konserwowe Rolnik 6%, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 1% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, Majonez Kielecki 1%, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1%

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 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g 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 Rzodkiewka 100.00g Płatki ryżowe melvit 30.00g Paszтет indykpol 80.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 220.00g 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% Surówka z pekinki, jabłka, kalarepki, kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 15%, Kalarepa 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 62.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Margaryna mr słynne 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty (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 Bób 150.00g Szynka z komina jasna 10.00g 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.] 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]

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-06-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata miętowa 250.00g Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g Płatki orkiszowe szczytno 35.00g Golonka wojskowa swojscy 80.00g [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 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g 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% Kotlety mielone z cebulą rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki wczesne 160.00g Surówka z selera 2016 170.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g 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) 40.00g Biała kiełbasa zapiekana rw 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% Sałata zielona z olejem 2016 60.00g 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 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 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 20.00g 8. Kiełbasa wiejska woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 9. Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 10. Ogórek 90.00g 	<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 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 130.00g 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. Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 10.00g 5. Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g 6. Kiełbasa drobiowa 10.00g 7. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 8. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 9. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

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 60.00g 3. Chleb pszenno-żytni 65.00g 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 40.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Papryka czerwona 100.00g 	<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 170.00g 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. Schab duszony 2016 130.00g 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 62.00g 3. Masło extra łacie 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 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 piątka (promień) 40.00g 10. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 180.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 11. Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 8 - Piątek, 2024-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g Chleb pszenny zwykły 56.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Jogurt naturalny polski mlekovita 150.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych] Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z jabłek iżż 250.00g 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 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki wczesne 160.00g Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g Ogórek 150.00g Koper ogrodowy 18.00g Słonina 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb pszenno-żytni 68.00g Margaryna mr słynne 10.00g Szynka wiejska 10.00g Kiełbasa drobiowa 10.00g Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 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 zawartościkwasu 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 54.00g Chleb pszenno-żytni 62.00g Masło extra łąciate 10.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata miętowa 250.00g Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g Papryka czerwona 80.00g Parówki z mleczkowa krawczyk 90.00g [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 słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% Grochówka 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 4% Schab duszony 2016 130.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 62.00g Chleb pszenno-żytni 64.00g Masło extra łąciate 10.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g Poładwica z piersi indyka 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 10.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 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 170.00g 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%, Bazylia suszona 0%

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 2. Chleb pszenny zwykły 60.00g 3. Chleb pszenno-żytni 60.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 7. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g 8. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 9. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 10. Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 11. Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 170.00g 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Zupa porowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Por 20%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ser topiony kremowy Creamfields 7% 4. Grzanki pszenne 40.00g 5. Karczek pieczony 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 6. 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Masło extra łaćiate 10.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Schab pieczony iżż 10.00g 6. Szyńka wołowa gotowana 10.00g 7. Polędwica z piersi kurczaka 10.00g 8. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g 9. Serek śmietankowy twój smak ze szczypiorkiem piątница 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), mieszanka szczypiorku z cebulką 0,7 %, sól, białka mleka.] 10. Dżem truskawkowy prosona 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 11. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 80.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 12. Sałata 30.00g

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%	2429.3	948.5	581.9	899.3	2429.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3996.9	2436.3	3763.8	10197.1	100
Białko [g]	10%	47.46	51.7	33.6	32.4	117.8	248
Tłuszcz [g]	10%	47.77	25.5	26.2	45.4	97.2	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	12.4	9.5	17.5	39.5	2971
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	10.4	11.3	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	4.1	3.8	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	60.1	194.4	273.4	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	130.41	56.85	91.91	279.19	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	60.87	9.24	21.1	91.21	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.07	8.21	3.43	16.72	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.43
Sód [mg]	10%	1311.54	1124.01	269.54	1029.4	2422.96	185
Potas [mg]	10%	4700	527.94	1436.45	359.39	2323.79	50
Wapń [mg]	10%	976.92	331.73	206.83	55.32	593.89	61
Fosfor [mg]	10%	580	336.33	242.57	175.15	754.06	130
Magnez [mg]	10%	292.79	36.72	96.32	28.02	161.07	56
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.85	3.13	2.54	6.53	108
Witamina A [µg]	25%	542.5	85.91	96.74	216.4	399.05	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.22	1.63	2.59	25
witamina E [mg]	30%	8.65	0.19	5.09	2.79	8.08	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.29	0.16	0.56	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.56	0.35	0.41	1.33	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.45	3.82	0.92	5.19	46
Witamina C [mg]	55%	64.9	11.04	50.21	32.03	93.29	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.12	0.74	2.85	6.05	205

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%	2429.3	747.7	1066.1	599.4	2413.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3137.8	4479	2520.4	10137.3	100
Białko [g]	10%	47.46	27.8	38.7	28.9	95.5	202
Tłuszcz [g]	10%	47.77	31.6	38.2	20.7	90.6	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.2	13.5	8.2	35	2634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	11.3	2.1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.1	5.8	0.7	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	96.5	4.5	112.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	88.43	146.28	75.42	310.14	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	24.1	11.71	25.79	61.61	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1	9.03	2.49	12.53	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	1311.54	1034.13	413.32	719.04	2166.5	166
Potas [mg]	10%	4700	387.09	864.44	384.75	1636.28	34
Wapń [mg]	10%	976.92	258.66	104.52	48.42	411.6	42
Fosfor [mg]	10%	580	218.34	714.95	37.61	970.9	167
Magnez [mg]	10%	292.79	31.5	214.44	19.41	265.35	91
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.54	3.68	1.71	5.94	98
Witamina A [µg]	25%	542.5	78.12	510.43	81.12	669.68	123
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0.66	0.72	2.08	21
witamina E [mg]	30%	8.65	0.25	3.34	0.66	4.26	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.23	0.07	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.39	0.36	0.07	0.82	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.3	4.56	0.79	5.66	50
Witamina C [mg]	55%	64.9	6.37	6.88	8.18	21.43	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.87	1.14	1.99	5.41	184

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%	2429.3	974.4	907	562.4	2444	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4109.5	3805.8	2366.6	10282	100
Białko [g]	10%	47.46	46.4	48	26.4	120.9	255
Tłuszcz [g]	10%	47.77	23.8	34.6	18.1	76.6	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	9.9	6.1	6.5	22.6	1700
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	0.7	15	0.9	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	7.2	0.6	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	149.5	26.9	184.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	145.75	106.48	74.5	326.75	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	66.24	7.58	14.43	88.26	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.47	11.68	2.38	18.54	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	1311.54	1488.33	261.54	865.81	2615.69	199
Potas [mg]	10%	4700	432.9	1944.51	355.73	2733.15	58
Wapń [mg]	10%	976.92	64.26	136.88	21.23	222.37	23
Fosfor [mg]	10%	580	183.98	567.74	147.94	899.68	156
Magnez [mg]	10%	292.79	21.1	124.51	29.07	174.69	60
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.02	5.08	0.79	6.9	114
Witamina A [μg]	25%	542.5	170.47	1196.98	98.36	1465.83	270
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.89	0.67	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.65	3.16	5.53	0.99	9.68	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.99	0.06	1.12	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.34	0.56	0.11	1.02	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.15	14.43	6.21	22.8	201
Witamina C [mg]	55%	64.9	102.28	43.51	19.59	165.39	255
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.13	0.72	2.4	6.53	221

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%	2429.3	990.6	771	659.6	2421.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4173.5	3251.1	2774.7	10199.4	100
Białko [g]	10%	47.46	39	44.7	24.1	107.9	227
Tłuszcz [g]	10%	47.77	27.9	17	19.8	64.9	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	10.3	5.4	7.8	23.6	1779
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	4.2	0.1	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	2.2	0.2	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	13.6	0	32.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	147.35	114.28	99.97	361.61	82
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	45.17	31.81	5.3	82.29	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.4	9.25	7.91	20.57	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.97
Sód [mg]	10%	1311.54	1139.31	252.22	803.75	2195.29	167
Potas [mg]	10%	4700	618.3	1384.1	358.02	2360.43	50
Wapń [mg]	10%	976.92	342.81	159.16	87.54	589.51	60
Fosfor [mg]	10%	580	344.11	213.41	77.92	635.45	109
Magnez [mg]	10%	292.79	39.55	97.82	34.57	171.96	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.16	4.31	2.77	8.24	136
Witamina A [µg]	25%	542.5	106.8	443.27	99.03	649.11	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.87	0.01	0.67	1.56	16
witamina E [mg]	30%	8.65	0.21	2.43	0.48	3.13	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.26	0.1	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.57	0.28	0.07	0.93	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.54	3.7	4.08	8.33	74
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.48	47	22.69	85.18	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.16	0.7	2.23	5.48	186

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%	2429.3	836.3	932.5	686.7	2455.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3535.5	3931.7	2869.5	10336.7	100
Białko [g]	10%	47.46	42.3	25.3	19.6	87.4	183
Tłuszcz [g]	10%	47.77	12.5	19.2	38.7	70.5	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	5.2	5.8	9.7	20.8	1571
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	8.5	1.1	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	2.7	3.8	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	80.8	0	99.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	141.74	171.98	65.41	379.14	86
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	66.9	80.91	7.34	155.16	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	6.58	14.91	1.31	22.81	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.17
Sód [mg]	10%	1311.54	1146.69	220.25	866.32	2233.26	170
Potas [mg]	10%	4700	640.8	1926.66	293.43	2860.89	61
Wapń [mg]	10%	976.92	329.04	130.68	29.01	488.74	50
Fosfor [mg]	10%	580	355.86	489.42	26.29	871.57	150
Magnez [mg]	10%	292.79	43.47	131.66	17.08	192.22	66
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.99	4.84	0.94	6.79	113
Witamina A [μg]	25%	542.5	119.56	1092.52	151.58	1363.67	251
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.53	0.67	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.65	2.24	2.12	2.58	6.96	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.68	0.05	0.86	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.65	0.51	0.07	1.24	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.68	8.28	0.91	10.88	96
Witamina C [mg]	55%	64.9	71.73	32.49	7.8	112.03	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.18	0.61	2.4	5.58	189

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%	2429.3	924	988.8	498.7	2411.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3893.1	4144.6	2097.5	10135.4	100
Białko [g]	10%	47.46	43.5	20	24.2	87.8	185
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.9	41.9	17.3	86.2	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.4	9.8	9.2	32.5	2449
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	20.8	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	8.3	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	128.1	0	147	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	127.32	138.21	61.67	327.21	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	51.57	29.99	6.49	88.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	0.9	11.01	0.55	12.47	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	1311.54	1156.86	132.34	928.61	2217.82	169
Potas [mg]	10%	4700	490.95	1587.64	114.44	2193.03	46
Wapń [mg]	10%	976.92	326.97	195.35	10.01	532.33	54
Fosfor [mg]	10%	580	342.81	284.1	9.07	635.99	110
Magnez [mg]	10%	292.79	38.79	101.06	5.26	145.12	50
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.54	4.41	0.4	5.37	89
Witamina A [μg]	25%	542.5	12.12	664.01	7.42	683.56	125
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.54	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	8.65	0.26	7.67	0.37	8.31	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.33	0.02	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.49	0.01	1.09	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.45	4.17	0.36	5	44
Witamina C [mg]	55%	64.9	7.27	56.04	5.53	68.85	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.21	0.36	2.57	5.54	188

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%	2429.3	1074.9	628.8	721.7	2425.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4521.4	2637.5	3033.3	10192.2	100
Białko [g]	10%	47.46	69.7	33.2	18.4	121.4	256
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.4	23.2	24.9	82.7	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	15.2	5.5	11.8	32.6	2457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	7.9	2.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	4.3	1.5	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	18.1	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	125.31	77.63	108.64	311.58	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	44.42	16.31	47.4	108.14	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	7.84	11.96	5.8	25.61	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.78
Sód [mg]	10%	1311.54	1648.89	202.88	942.86	2794.64	213
Potas [mg]	10%	4700	640.8	1988.25	382.73	3011.79	64
Wapń [mg]	10%	976.92	329.04	105.93	75.81	510.79	53
Fosfor [mg]	10%	580	355.86	301.41	69.22	726.5	125
Magnez [mg]	10%	292.79	43.47	109.14	30.03	182.65	62
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.99	3.2	1.07	5.27	88
Witamina A [µg]	25%	542.5	119.56	939.37	37.66	1096.59	202
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.01	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	8.65	2.24	4.08	1.54	7.87	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.34	0.07	0.54	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.65	0.3	0.08	1.04	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.68	6.27	0.9	8.86	78
Witamina C [mg]	55%	64.9	71.73	36.24	23.24	131.22	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.58	0.56	2.61	6.98	237

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%	2429.3	869.8	819.2	727.3	2416.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3658	3436	3051.9	10146	100
Białko [g]	10%	47.46	41.9	29.4	25.4	96.8	204
Tłuszcz [g]	10%	47.77	30.1	32.2	30.6	93	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	18.6	12.9	10.6	42.3	3182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	2	11.6	3.6	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.4	2.1	1.3	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.4	230.9	5.1	293.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	109.02	107.92	88.67	305.63	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	41.18	45.98	8.2	95.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.57	10.41	2.41	15.4	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.26
Sód [mg]	10%	1311.54	930.45	299.36	972.99	2202.81	168
Potas [mg]	10%	4700	735.3	2033.07	194.29	2962.66	63
Wapń [mg]	10%	976.92	672.48	131.65	28.55	832.69	85
Fosfor [mg]	10%	580	400.39	353.41	40.12	793.93	137
Magnez [mg]	10%	292.79	46.59	108.34	15.54	170.47	58
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.31	5.06	0.62	6.99	116
Witamina A [µg]	25%	542.5	94.43	553.02	69.29	716.75	132
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	1.04	0.72	2.01	19
witamina E [mg]	30%	8.65	1.19	1.54	1.12	3.86	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.17	0.42	0.08	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.68	0.58	0.05	1.32	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.3	5.23	0.66	7.21	64
Witamina C [mg]	55%	64.9	18.86	37.55	1.72	58.14	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.58	0.83	2.7	5.5	186

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%	2429.3	1059	740	619.9	2419.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	4453.7	3114	2599.6	10167.4	100
Białko [g]	10%	47.46	41	37.1	24.2	102.4	216
Tłuszcz [g]	10%	47.77	36.5	17.8	27.2	81.6	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	16.8	9.1	13.9	39.9	3004
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	2.4	4.1	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.3	0.9	0.7	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	25.9	22.8	67.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	142.98	116.67	70.74	330.4	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	61.69	21.62	5.78	89.1	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.21	17.77	2.58	23.58	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1311.54	1375.93	237.81	944.76	2558.52	195
Potas [mg]	10%	4700	589.5	2085.68	539.42	3214.6	68
Wapń [mg]	10%	976.92	326.07	123.26	39.8	489.13	50
Fosfor [mg]	10%	580	349.33	357.93	114.15	821.42	142
Magnez [mg]	10%	292.79	41.17	139.47	35.62	216.28	74
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.87	4.46	1.35	6.69	110
Witamina A [μg]	25%	542.5	96.75	682.31	571.9	1350.97	249
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.07	0.26	0.4	5
witamina E [mg]	30%	8.65	1.82	1.62	0.87	4.32	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.52	0.32	0.96	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.63	0.34	0.16	1.14	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.41	5.84	3.06	10.32	91
Witamina C [mg]	55%	64.9	58.05	30.48	17.5	106.04	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.82	0.66	2.62	6.39	217

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%	2429.3	896.8	816.2	706.7	2419.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	3771.1	3416.1	2971.8	10159.1	100
Białko [g]	10%	47.46	42.5	39	21.4	103.1	217
Tłuszcz [g]	10%	47.77	31.4	39.1	24.1	94.6	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	13.8	15.5	10.5	39.9	3002
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	1.4	12	4.1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	0.2	1.9	2.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	72.3	18.5	109.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	111.93	80.97	102.58	295.5	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	33.75	10.92	24.28	68.96	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2	8.07	3.29	13.38	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	1311.54	1517.92	484.64	751.57	2754.14	210
Potas [mg]	10%	4700	490.67	1777.84	546.94	2815.45	60
Wapń [mg]	10%	976.92	331.75	127.5	26.7	485.96	50
Fosfor [mg]	10%	580	376.01	394.71	113.74	884.47	153
Magnez [mg]	10%	292.79	40.52	99.78	26.18	166.49	57
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.75	3.85	1.44	6.05	100
Witamina A [µg]	25%	542.5	81.44	96.57	21.75	199.76	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.69	0.12	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8.65	0.28	1.21	2.25	3.75	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.79	0.25	1.16	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.47	0.17	1.22	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.44	7.5	3.73	11.68	103
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.36	30.62	34.54	73.53	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.21	1.34	2.08	6.88	234

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2425.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9757	10195.3	100
Białko [g]	10%	47.46	104.1	219
Tłuszcz [g]	10%	47.77	83.8	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.33	32.9	2475
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.33	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.33	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	322.71	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	92.82	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	18.16	84
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1311.54	2416.16	184
Potas [mg]	10%	4700	2611.21	55
Wapń [mg]	10%	976.92	515.7	53
Fosfor [mg]	10%	580	799.4	138
Magnez [mg]	10%	292.79	184.63	63
Żelazo [mg]	10%	6.04	6.48	107
Witamina A [μg]	25%	542.5	859.5	158
Witamina D [μg]	10%	10	1.47	15
witamina E [mg]	30%	8.65	6.02	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.12	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	9.59	85
Witamina C [mg]	55%	64.9	91.51	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	6.04	205