

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada lipca 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-07-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 25) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 35) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 38) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 50)
Norma na energię dla podanej grupy:	2366.67 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%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Papryka czerwona 80.00g 2. Chleb ciemny 60.00g 3. Chleb zwykły 65.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Kasza manna 30.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Herbata minutka 3.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 50.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 10. Poledwica drobiowa woy 50.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 85%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Liście laurowe ARO 0% [składniki: liść laurowy] 2. Pęczak jęczmienny janex 160.00g [składniki: Pęczak jęczmienny] 3. Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Ogórek konserwowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Kapusniak z młodej kapusty z kiełbasą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, kapusta młoda 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, kiełbasa zwyczajna WOY 3% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek wędzony WOY 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna mr słynne 10.00g 2. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 50.00g 3. Chleb zwykły 60.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Sałátka z buraka pieczonego rw 170.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 1% 7. Kajzerki 48.00g 8. Szynka bukowecka 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] 9. 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.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Paszтет indykpol 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 selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 2. Pomidor 80.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Sałata 60.00g 5. Chleb pszenny zwykły 60.00g 6. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [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.] 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki owsiane metro chef 30.00g [składniki: płatki owsiane] 9. Chleb razowy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 5%, Szyja z indyka 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, KOŚCI KARKOWE 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Buraczki na ciepło rw 150.00g składniki: Burak 93%, Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny mielony Prymat 1% 4. Gulasz wieprzowy rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopátka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Kajzerki 50.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 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. Chleb ciemny 60.00g 9. Sałatka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Sałata 12%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Słonecznik łuskany Helio 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Rzodkiewka 80.00g 3. Płatki orkiszowe szczytno 40.00g 4. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 5. Chleb ciemny 60.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 9. Masło extra 82% mu! 10.00g 10. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kasza jęczmienna mazurska aro 170.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] 3. Jaja sadzone z pieca rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Salata zielona z sosem vinegret rw 160.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkę czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 50.00g 4. Chleb ciemny 60.00g 5. Kajzerki 50.00g 6. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 8. Filet z indyka woy 10.00g 9. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 10. 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Jogurt naturalny włoszczowa 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] 3. Sałata 60.00g 4. Makaron zacierka aro 29.13g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 7. Dżem z czarnych porzeczek prospana 50.00g [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.] 8. Twaróg półtusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Masło extra 82% mu! 10.00g 10. Chleb ciemny 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż biały sonko 50.00g 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 5. Barszcz biały - rw 1 300.00g składniki: #barszcz biały wyniary 29% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Kości wędzone 23%, Śmietana 18% Włoszczowa 12% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 6%, kielbasa zwyczajna WOY 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], kielbasa biała WOY 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 6% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Cebula 6%, Chrzan tarty Metro Chef 3% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Chleb ciemny 50.00g 4. Kielbasa dębicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 5. Poledwica 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.] 6. Kielbasa krakowska woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej.] 7. Leczo rw 150.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 18%, Wieprzowina topatka 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Serek twój smak z chrzanem piątnica 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Papryka czerwona 100.00g 3. Serek topiony kremowy mlekoopol 35.00g [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.] 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Chleb ciemny 60.00g 9. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 3. Zupa z zielonej fasoli rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, fasolka szparagowa zielona Hortino 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Chleb ciemny 60.00g 4. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 5. Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. Kajzerki 50.00g 7. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Dżem wiśniowy proszona 60.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 120.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 3. Pomidor 100.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [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.] 7. Chleb ciemny 60.00g 8. Paszтет indykpol 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 selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 3. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 150.00g 4. Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Zupa szpinakowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0% 3. Chleb ciemny 60.00g 4. Boczek zwijany woy 10.00g 5. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Polędwica drobiowa woy 20.00g [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.] 7. Serek puszysty naturalny łaciaty 50.00g 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [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.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.54g 2. Margaryna słynne mr 9.71g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb ciemny 48.00g 4. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [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.] 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Kiełbasa biała woy 150.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 9. Papryka czerwona 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z makaronem świderki rw 300.00g składniki: Makaron świderki lubella 34%, Pietruszka korzeń 10%, Pulpa pomidorowa 9%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Seler korzeniowy 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z selera naciowego i arbuza rw 160.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuż 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 50.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Chleb ciemny 50.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. 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.] 6. Filet z indyka woy 10.00g 7. Sos koperkowy rw 50.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar, Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 8. Brokuły 80.00g 9. Sałata 40.00g 10. Jaja kurze I 50.00g 11. Masło extra 82% mu! 10.00g 12. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 40.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-07-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 64.00g Pomidor 100.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny 60.00g Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% Parówki kajtusie woy 100.00g [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).] Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek prospana 60.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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 stołowa METRO Chef 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Łazanki z mięsem i kapustą rw 320.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Szynka konserwowa woy 15.00g Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g Półdewica drobiowa woy 80.00g [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.] Fasola szparagowa 170.00g Kajzerki 50.00g Chleb ciemny 65.00g Serek ściąty ceb. szczypior 50.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokostudzony 60.00g Płatki ryżowe melvit 35.00g Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g Ogórek 150.00g Chleb ciemny 65.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbatol 4.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 170.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Ziemniaki średnio 170.00g Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlety mielone z cebulą rw 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Kurczak złoty woy 10.00g Salata 60.00g Kaszanka krawczyk 50.00g [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] Pasztetowa krawczyk 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 54% (w tym mięso z głów wieprzowych), woda, kasza manna (z pszenicy zawiera GLUTEN), wątroba wieprzowa, cebula, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna- jelito wołowe.] Salceson włoski jbb 40.00g [składniki: Mięso wieprzowe (52%), mięso z głów wieprzowych gotowane (24%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka (12%), woda, sól, skrobia, skórki z indyka, przyprawy, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621; białko SOJOWE, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451; substancje zagęszczające: E407,

	<p>zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3%</p>	<p>E412; błonniki roślinne (w tym OWSIANY bezglutenowy, PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, glukoza, aromaty (zawierają SOJĘ), przeciwutleniacze: E301, E316; regulator kwasowości: E331; substancja konserwująca: E250. Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten (PSZENNY, OWSIANY), MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</p> <p>7. Ser topiony kwartett krążek hochland 40.00g [składniki: *śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, *maasdamer - woda, masło, ser Maasdamer 25%, ser odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E 450, E452, E 339, białka mleka, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, sól, beta-karoten, *ser topiony z borowikami - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące, E450, E452, E339, białka mleka, sól, aromat, reg. kwas.: kwas cytrynowy, beta-karoten, *ser topiony z ogórkiem i koperkiem - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, sole emulg.: E450, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: kwas cytrynowy, koperek, aromat naturalny]</p> <p>8. Chleb ciemny 70.00g</p> <p>9. Masło extra 82% mu! 10.00g</p> <p>10. Pomidor 80.00g</p> <p>11. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>12. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</p> <p>13. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</p>
--	---	---

Dzień: 10 - Środa, 2024-07-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 3. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 4. Rzodkiewka 80.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb razowy 52.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Kiełbasa toruńska 80.00g 10. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z zielonym groszkiem rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Groszek zielony mrożony 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 150.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Kasza manna 12%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 12% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 3. Sos pomidorowy rw 40.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 4. Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Ogórek konserwowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb razowy 50.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Kajzerki 40.00g 5. 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] 6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 7. Filet królewski krawczyk 10.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 8. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, pekinką i koperkiem rw 2 150.00g składniki: Kapusta pekińska 43%, Jaja kurze L 26%, Miruna 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	686.8	1100.5	576.2	2363.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	2888.2	4624.6	2414.7	9927.7	100
Białko [g]	10%	46.93	23.8	42.2	18	84.1	179
Tłuszcz [g]	10%	43.14	22.2	36.2	25	83.5	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	10.4	10.5	13.1	34.1	2844
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	14.1	0.7	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.8	3.4	1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.8	0	77.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	100.57	158.7	72.56	331.84	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	42.32	33.94	13.59	89.86	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	5.6	14.68	5.8	26.09	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	1288.1	974.02	311.21	1072.8	2358.04	183
Potas [mg]	10%	4700	301.5	1127.1	541.81	1970.42	42
Wapń [mg]	10%	988.1	23.89	99.12	64.6	187.62	19
Fosfor [mg]	10%	580	104.76	310.63	106.3	521.69	90
Magnez [mg]	10%	285.24	29.74	74.07	43.98	147.8	51
Żelazo [mg]	10%	6.06	1.37	2.69	3.13	7.21	120
Witamina A [µg]	25%	530.95	86.4	60.33	82.4	229.13	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.72	1.46	14
witamina E [mg]	30%	8.48	1.85	1.95	0.5	4.31	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.69	0.13	0.96	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.42	0.12	0.67	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.85	5.3	1.33	8.49	76
Witamina C [mg]	55%	63.57	51.84	34.49	5.91	92.24	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.7	0.86	2.98	5.89	204

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	851.1	840.6	653.3	2345	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3579.8	3525.1	2730.5	9835.4	100
Białko [g]	10%	46.93	34.8	38.1	18.5	91.5	195
Tłuszcz [g]	10%	43.14	29.1	33.6	35.6	98.3	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	12	12.9	12.4	37.4	3117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	10.9	7.2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	2.2	4.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.1	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	113.39	101.89	66.19	281.48	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	40.19	42.07	5.1	87.37	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.94	10.92	3.29	16.16	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.08
Sód [mg]	10%	1288.1	955.8	199.83	1087.39	2243.02	174
Potas [mg]	10%	4700	275.4	1917.34	240.89	2433.63	52
Wapń [mg]	10%	988.1	19.43	124.63	17.15	161.23	17
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	468.97	71.18	566.62	98
Magnez [mg]	10%	285.24	10.62	104.4	20.38	135.4	48
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.73	5.65	0.95	7.35	121
Witamina A [µg]	25%	530.95	19.65	62.15	82.91	164.72	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.36	0.72	3.09	31
witamina E [mg]	30%	8.48	0.86	1.09	3.1	5.05	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.7	0.08	0.85	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.93	0.07	1.07	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.79	10	1.16	11.95	106
Witamina C [mg]	55%	63.57	11.79	34.45	6.09	52.34	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.65	0.55	3.02	5.6	193

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	734.7	1008.6	613	2356.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3090.9	4246.7	2564.3	9902	100
Białko [g]	10%	46.93	37.1	39	16.8	93	198
Tłuszcz [g]	10%	43.14	22.8	23.8	31.2	77.9	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	11.5	4.5	17.2	33.2	2772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	8.8	3.4	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	3.7	0.8	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	300.8	31.2	332.1	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	98.34	169.68	68.31	336.34	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	45.06	38.33	7.56	90.96	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	6.43	20.54	4.2	31.18	146
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1288.1	756.36	294.89	755.44	1806.69	141
Potas [mg]	10%	4700	169.92	985.69	356.92	1512.54	33
Wapń [mg]	10%	988.1	20.88	116.43	95.9	233.21	24
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	311.12	82.22	407.02	70
Magnez [mg]	10%	285.24	5.04	61.6	26.23	92.87	33
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.57	3.95	0.99	5.53	91
Witamina A [µg]	25%	530.95	12.36	55	123.88	191.24	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.43	0.82	2.26	22
witamina E [mg]	30%	8.48	0	3.13	2.18	5.31	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.01	0.22	0.13	0.37	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.01	0.62	0.1	0.74	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.17	2.43	0.82	3.44	31
Witamina C [mg]	55%	63.57	7.41	31.15	30.68	69.25	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.1	0.81	2.09	4.51	155

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	644.1	1296	416.6	2356.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	2715.9	5427.8	1741.5	9885.2	100
Białko [g]	10%	46.93	29.5	55.4	16.2	101.2	216
Tłuszcz [g]	10%	43.14	16.5	61.9	22.8	101.4	235
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	10.7	12	10.5	33.3	2775
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	9.1	2.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	4.9	0.4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	17.5	99.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	95.08	131.74	37.36	264.19	61
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	45.41	51.98	5.15	102.55	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.79	5.38	1.69	8.87	41
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.46
Sód [mg]	10%	1288.1	403.14	4803.66	587.77	5794.58	450
Potas [mg]	10%	4700	72.36	671.33	272.8	1016.49	22
Wapń [mg]	10%	988.1	12.96	72.3	20.09	105.35	10
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	241.95	63.69	316.99	55
Magnez [mg]	10%	285.24	4.85	45.26	18.87	69	25
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.37	1.65	0.66	2.7	44
Witamina A [µg]	25%	530.95	5.85	28.58	86.15	120.59	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.84	1.33	13
witamina E [mg]	30%	8.48	0.18	2.66	0.48	3.33	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.14	0.17	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.27	0.1	0.42	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.11	3.07	1.15	4.33	38
Witamina C [mg]	55%	63.57	3.51	17.15	11.19	31.85	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	1.11	13.34	1.63	14.48	500

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	728	703.5	915	2346.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3061.8	2955.7	3843.7	9861.3	100
Białko [g]	10%	46.93	37.5	33.9	46.1	117.6	250
Tłuszcz [g]	10%	43.14	24.4	23.6	35.3	83.4	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	12.7	2.5	16.6	31.9	2663
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	3.9	10.7	0.6	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.9	5.9	0.6	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	25.7	0	349.7	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	91.12	93.65	103.85	288.63	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	38.62	37.44	46.43	122.5	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	3.22	9.99	1.72	14.93	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	1288.1	702	393.99	1447.84	2543.83	197
Potas [mg]	10%	4700	349.2	1614.48	168.22	2131.9	45
Wapń [mg]	10%	988.1	54	93.83	320.86	468.69	46
Fosfor [mg]	10%	580	211.5	230.33	43.29	485.12	83
Magnez [mg]	10%	285.24	20.7	82.78	11.84	115.32	40
Żelazo [mg]	10%	6.06	2.52	2.75	0.7	5.97	99
Witamina A [µg]	25%	530.95	312	71.3	80.63	463.94	87
Witamina D [µg]	10%	10	1.53	0.13	0.72	2.39	23
witamina E [mg]	30%	8.48	2.54	4.37	0.67	7.59	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.28	0.06	0.43	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.26	0.04	0.87	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.41	4.29	0.75	6.45	58
Witamina C [mg]	55%	63.57	64.8	41.01	4.73	110.54	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	1.95	1.09	4.02	6.35	220

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	790.1	981.8	619.6	2391.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3322.6	4143.5	2594.8	10061	100
Białko [g]	10%	46.93	35.2	49	16.9	101.2	215
Tłuszcz [g]	10%	43.14	27.7	20.6	29.9	78.3	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	12.9	7.5	15.7	36.2	3018
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	0.5	2	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	0.5	1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	100.53	153.62	71.74	325.89	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	44.37	35.43	26.98	106.78	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.48	7.13	2.52	11.14	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	1288.1	967.68	139.27	764.39	1871.34	145
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1123.31	469.23	1846.34	39
Wapń [mg]	10%	988.1	8.1	76.5	18.88	103.48	11
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	182	52.66	253.56	43
Magnez [mg]	10%	285.24	7.2	64.34	24.47	96.01	35
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.45	2.01	0.9	3.36	55
Witamina A [μg]	25%	530.95	17.25	55.72	12.16	85.13	15
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.48	0.85	0.84	0.07	1.77	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.21	0.07	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.18	0.05	0.27	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.85	3.14	1.23	5.23	47
Witamina C [mg]	55%	63.57	10.35	31.25	7.29	48.9	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.68	0.38	2.12	4.67	161

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	837.1	995.4	551.3	2383.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3514.5	4188.4	2302	10005	100
Białko [g]	10%	46.93	44.3	36.4	18.2	99.1	212
Tłuszcz [g]	10%	43.14	33.9	30.1	31.6	95.7	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	14.8	4.3	15.3	34.5	2880
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	13	1.1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	6.5	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.8	12.5	92.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	89.59	149.03	49.87	288.5	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	43.04	38.47	19.41	100.93	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	2.01	8.83	3.09	13.94	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.17
Sód [mg]	10%	1288.1	1440.38	222.05	557.5	2219.94	172
Potas [mg]	10%	4700	91.8	1361.14	397.99	1850.93	39
Wapń [mg]	10%	988.1	4.68	99.98	59.73	164.4	16
Fosfor [mg]	10%	580	44.53	274.52	66.05	385.11	66
Magnez [mg]	10%	285.24	3.96	75.53	23.31	102.81	35
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.21	3.22	1.33	4.78	79
Witamina A [µg]	25%	530.95	108.74	92.2	65.29	266.23	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	0.46	0.03	1.15	12
witamina E [mg]	30%	8.48	0.81	4.77	0.99	6.58	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.01	0.26	0.09	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.33	0.12	0.5	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.54	4.41	0.52	5.48	49
Witamina C [mg]	55%	63.57	25.92	31.08	39.17	96.18	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	4	0.61	1.54	5.54	191

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-07-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	916.9	880.1	558.4	2355.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3841	3717.7	2347.9	9906.6	100
Białko [g]	10%	46.93	36.9	46.3	28.9	112.2	240
Tłuszcz [g]	10%	43.14	43.8	14.2	18.5	76.5	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	20.7	1.9	8.3	31	2589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	4.7	0.6	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	2.9	0.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.1	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	95.17	146.9	71.42	313.49	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	48.08	65.12	5.89	119.1	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	2.91	10.25	4.83	18	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	1288.1	955.28	544.95	1351.53	2851.76	221
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1382.75	456.12	2092.67	44
Wapń [mg]	10%	988.1	8.1	90.57	106.65	205.32	21
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	380.97	101.97	501.84	87
Magnez [mg]	10%	285.24	7.2	83.31	42.21	132.72	47
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.45	2.45	2.17	5.08	84
Witamina A [µg]	25%	530.95	17.25	47.39	35.59	100.24	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.05	0.1	1
witamina E [mg]	30%	8.48	0.85	2.45	0.62	3.92	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.25	0.15	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.32	0.18	0.54	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.85	14.09	1.09	16.03	143
Witamina C [mg]	55%	63.57	10.35	31.57	18.2	60.13	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.65	1.51	3.75	7.12	246

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	778.2	798.2	784.5	2361	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3291.5	3358.3	3285.3	9935.2	100
Białko [g]	10%	46.93	39.2	30.1	30.3	99.7	213
Tłuszcz [g]	10%	43.14	11.5	21.5	38.4	71.4	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	5.6	5.9	19	30.5	2550
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	8.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	2.4	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.5	0	75.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	131.02	128.16	80.27	339.46	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	48.07	47.72	39.23	135.03	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	3.39	14.24	1.93	19.57	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	1288.1	1017.45	246.66	1580.71	2844.83	221
Potas [mg]	10%	4700	233.55	2093.33	275.4	2602.28	56
Wapń [mg]	10%	988.1	27.81	115.87	152.28	295.96	30
Fosfor [mg]	10%	580	42.39	411.35	26.46	480.2	83
Magnez [mg]	10%	285.24	14.58	118.78	10.62	143.98	51
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.48	3.93	0.73	5.16	85
Witamina A [µg]	25%	530.95	23.53	71.43	19.65	114.62	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.57	0	0.57	6
witamina E [mg]	30%	8.48	0.31	1.96	0.86	3.14	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.64	0.06	0.75	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.05	0.48	0.07	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.3	7.19	0.79	8.28	74
Witamina C [mg]	55%	63.57	14.12	40.63	11.79	66.54	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.82	0.68	4.39	7.11	245

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	886.5	980.7	521.3	2388.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3727.1	4112.9	2188.1	10028.2	100
Białko [g]	10%	46.93	63	27.2	25.3	115.7	246
Tłuszcz [g]	10%	43.14	29.8	39.2	21.1	90.2	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	14.4	4.1	7.5	26.2	2185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	7.1	20	3.8	31	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	1	10.3	2.2	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.6	117.8	0	167.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	94.46	135.79	58.33	288.6	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	33.9	38.49	3.75	76.15	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	6.33	12.42	1.93	20.7	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.02
Sód [mg]	10%	1288.1	1040.76	206.72	602.15	1849.63	144
Potas [mg]	10%	4700	452.16	1143.23	140.5	1735.89	37
Wapń [mg]	10%	988.1	31.14	120.05	34.89	186.08	19
Fosfor [mg]	10%	580	161.19	305.6	51.02	517.81	90
Magnez [mg]	10%	285.24	24.21	79.34	16.21	119.76	42
Żelazo [mg]	10%	6.06	2.05	3.56	0.63	6.24	103
Witamina A [µg]	25%	530.95	21.42	142.97	19.95	184.35	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.51	0.57	0.04	1.12	11
witamina E [mg]	30%	8.48	0.21	7.52	1.49	9.23	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.34	0.38	0.05	0.78	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.17	0.41	0.05	0.63	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	4.01	4.16	0.52	8.7	78
Witamina C [mg]	55%	63.57	11.77	41.8	9.44	63.02	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.89	0.57	1.67	4.62	160

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	2364.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	9934.8	100
Białko [g]	10%	46.93	101.5	216
Tłuszcz [g]	10%	43.14	85.7	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	32.8	2739
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	305.84	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	103.12	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	18.06	85
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1288.1	2638.37	205
Potas [mg]	10%	4700	1919.31	41
Wapń [mg]	10%	988.1	211.13	21
Fosfor [mg]	10%	580	443.6	77
Magnez [mg]	10%	285.24	115.57	41
Żelazo [mg]	10%	6.06	5.34	88
Witamina A [µg]	25%	530.95	192.02	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	13
witamina E [mg]	30%	8.48	5.02	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.56	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.63	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	7.84	70
Witamina C [mg]	55%	63.57	69.1	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	6.59	228