

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-07-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 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 - Czwartek, 2024-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny 62.00g 2. Chleb zwykły 52.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 5. Herbata minutka 3.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. 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.] 9. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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. Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, woda wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 4% [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 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 4. Młoda kapusta duszona z koprem rw 150.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło extra 82% MU! 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 15%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Połędwica drobiowa woy 10.42g [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.] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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] 6. Szynka krucha z tłuszczem 10.00g 7. Chleb razowy 60.00g 8. Ser topiony sortett krążek hochland 40.00g [składniki: *ser topiony kremowy z ziołami: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, e452, E339, białka mleka, zioła, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowy z papryką: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, papryka (5%), sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowo- śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, e339, białka mleka, sól, regulatory kwasowości: E331, kwas cytrynowy] 9. Safatka gyros rw 170.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, Jogurt naturalny Figand 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], MAJONEZ ARO 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Piątek, 2024-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Sałata 62.50g 4. Chleb pszenny zwykły 62.00g 5. Dżem truskawkowy proszona 41.67g [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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Chleb razowy 60.00g 8. Jaja kurze I 120.00g 9. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 10. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. 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% 3. Ziemniaki wczesne 160.00g 4. Boczek wędzony woy 100.00g [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.] 5. Ogórek 160.00g 6. Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO 10%, 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Kajzerki 52.08g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g 4. Chleb ciemny 62.00g 5. Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego rw 150.00g składniki: Seler naciowy 23%, Kukurydza konserwowa 23%, Jabłko 20%, Tuńczyk kawałki w sosie własnym łośoś Ustka 15% [składniki: mięso z tuńczyka 71% (Katsuwonus pelamis / obszar połowu: wskazany na spodzie puszki / metoda połowu: okrężnica (PS)), woda, sól.], Ryż biały długi Cenos 11%, MAJONEZ ARO 3%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Musztarda francuska Kamis 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 0% 6. Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 7. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 3 - Sobota, 2024-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Rzodkiewka 100.00g 3. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 4. Chleb ciemny 60.00g 5. Dżem wiśniowy prospona 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.] 6. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. 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] 10. Kasza manna 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. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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% 3. Ryż brązowy metro chef 170.00g 4. Pieczona noga kurczaka 130.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Surówka z selera naciowego z rodzynkami 180.00g składniki: Seler naciowy 57%, Jabłko 26%, olej słonecznikowy 5 L 7%, Cytryna 4%, Rodzynki suszone 3%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny 65.00g 3. 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.] 4. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 60.00g 7. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka [Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]] 8. Szynka bukowicka 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. Półdewica 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.] 10. Sałata mix 150.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.] 11. Dżem truskawkowy prospona 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.]

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 56.25g 2. Herbata owocowa bifix 5.21g [składniki:] 3. Dżem z czarnych porzeczek prospona 52.08g [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.] 4. Twaróg półtłusty michów 52.08g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! 10.42g 6. Chleb ciemny 62.50g 7. Corn flakes pełnoziarniste płatki kukurydziane lubella 40.00g 8. Pomidor 150.00g 9. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 260.42g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, 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. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Karczek pieczony 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 5. Fasola szparagowa 150.00g 6. Masło extra 82% mu! 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 64.58g 2. Chleb ciemny 52.08g 3. Polędwica sopocka woy 10.42g [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.] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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.] 6. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 7. Sałatka z buraka pieczonego rw 100.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.] 8. Ser gouda plastry włoszczowa 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb ciemny 60.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Kiełbasa parówkowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 	<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. 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% 3. Surówka z ogórków korniszonych i świeżych , jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Ogórki konserwowe Urbanek 32% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Ogórek 32%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula czerwona 1%, Musztarda francuska Kamis 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 300.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spagetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Żłoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny 60.00g 3. Kajzerki 52.00g 4. 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.] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Cukinia w plastry z masłem rw 150.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. Kiełbasa 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.] 8. 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.] 9. Połędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 10. Ser topiony śmietankowy krążek hochland 30.00g [składniki: odtłuszczone mleko (48 %), ser (27 %), masło, śmietanka (5 %), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-07-16

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. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 5. 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.] 6. Chleb ciemny 60.00g 7. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Papryka czerwona 80.00g 10. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, Seler korzeniowy 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki wczesne 140.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 140.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Żeberka wieprzowe. duszone rw 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny 60.00g 3. Półedwica 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.] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 8. Szynka z mleczkowa krawczyk 10.00g 9. Ser topiony sortett krążek hochland 30.00g [składniki: *ser topiony kremowy z ziołami: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, e452, E339, białka mleka, zioła, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowy z papryką: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, papryka (5%), sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowo- śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, e339, białka mleka, sól, regulatory kwasowości: E331, kwas cytrynowy] 10. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 140.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 7 - Środa, 2024-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny 60.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Dżem truskawkowy prospona 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.] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 7. Sałata 150.00g 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).] 9. Masło extra 82% mu! 10.00g 	<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. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 3. Kotlety z ryżu i kalafiora rw 150.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze cafe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna 6%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos koperkowy rw 40.00g 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% 5. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 10.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Chleb ciemny 60.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Kajzerki 50.00g 6. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g 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% 7. Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 60.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 %, białka mleka, naturalne aromaty.] 8. 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.] 9. Mozaika szynkowa woy 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 10. 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] 11. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.]

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny 60.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] 6. Płatki żytnie kupiec 40.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Szyńka konserwowa woy 100.00g 9. Rzodkiewka 100.00g 10. Ser gouda plastry włoszczoza 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 	<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. Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym rw 150.00g składniki: Kapusta biała 33%, Wieprzowina łopatka 27%, Koncentrat pomidorowy Żłoty Bażant Aranyfácán 17%, Ryż biały długi Sonko 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 2% [składniki: mąka pszenna typ 450], Bułka tarta 2%, Jaja kurze L 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna mazurska aro 170.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] 4. Buraki z jabłkami rw 170.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Zupa z botwiną niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Botwina 22%, Jaja kurze L 13%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 1%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. 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.] 3. Chleb ciemny 60.00g 4. Serek ściąty ceb. szczypior 70.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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. Leczo rw 170.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro 0% [składniki: oregano], Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona], Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. 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.]

Dzień: 9 - Piątek, 2024-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 62.00g 3. 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] 4. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 5. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 6. Ogórek 120.00g 7. Chleb ciemny 67.00g 8. Twaróg półtłusty michów 52.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Herbata zielona klasyczna herbapol 4.00g 10. Płatki owsiane metro chef 35.00g [składniki: płatki owsiane] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. 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% 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 140.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Zupa z cukinią rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Chleb ciemny 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [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.] 6. Kajzerki 45.00g 7. Ryż biały sonko 150.00g 8. Jogurt naturalny figand 100.00g [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 9. Jabłko 75.00g 10. Sałata mix 50.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.]

Dzień: 10 - Sobota, 2024-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 3. Rzodkiewka 90.00g 4. Mleko uht 1.5% mu! 260.00g 5. Chleb razowy 60.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Twaróg półtłusty michów 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno 35.00g 10. Kiełbasa parówkowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 	<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. Ryż biały sonko 150.00g 3. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g 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% 4. Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Zupa z zieloną fasolą szparagową niezabielana rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Fasola szparagowa 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb razowy 54.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. 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] 5. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. 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] 7. Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątница 40.00g 8. Młoda kapusta duszona z koprem rw 170.00g składniki: Kapusta biała 88%, Masło extra 82% MU! 9%, Koper ogrodowy 2%, Bułka tarta 1%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	822.8	1075	571.9	2469.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3447.1	4509.7	2402.4	10359.3	100
Białko [g]	10%	48.68	33.8	39.8	31.7	105.4	217
Tłuszcz [g]	10%	47.5	36.9	34.6	20.8	92.3	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.6	13.4	10.7	41.9	3174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	6.1	1.1	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.4	1.2	1.2	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.2	31.2	66.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	92.33	167.09	66.41	325.84	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	48.71	40.77	8.27	97.77	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.25	32	4.21	43.47	203
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	1308.82	1018.9	302.03	895.77	2216.71	169
Potas [mg]	10%	4700	323.06	1334.49	455.38	2112.94	45
Wapń [mg]	10%	976.47	16.05	158.08	213.31	387.44	40
Fosfor [mg]	10%	580	64.76	267.66	218.11	550.54	95
Magnez [mg]	10%	310	20.77	76.96	45.05	142.79	47
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.01	2.74	1.22	4.98	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	91.92	29.68	138.86	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.37	0	0.37	4
witamina E [mg]	30%	9.06	1.02	2.59	1.27	4.89	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.11	0.52	0.14	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.07	0.33	0.16	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.31	4.88	7.7	13.89	120
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	55.15	17.81	83.31	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.83	0.83	2.48	5.54	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	868.3	856.9	729.3	2454.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3656.1	3603.2	3062.6	10322	100
Białko [g]	10%	48.68	44.1	35.1	31.9	111.2	229
Tłuszcz [g]	10%	47.5	26.3	26.9	28.4	81.7	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.5	10.9	16.2	39.7	3008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0.6	2.5	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	0.7	1.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.23	123.65	88.1	326.99	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.39	37.89	11.87	90.15	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.09	10.53	3.42	17.05	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.67
Sód [mg]	10%	1308.82	538.86	639.59	1101.15	2279.61	174
Potas [mg]	10%	4700	329.17	2256.6	259.02	2844.8	61
Wapń [mg]	10%	976.47	21.6	85.55	332.72	439.88	45
Fosfor [mg]	10%	580	30.71	327.45	71.02	429.19	73
Magnez [mg]	10%	310	12.26	127.02	20.53	159.81	52
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.84	3.21	0.89	4.94	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.34	88.96	8.86	121.17	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.05	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9.06	1.04	0.95	0.56	2.55	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.38	0.07	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.08	0.3	0.07	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.96	6.75	1	8.73	76
Witamina C [mg]	55%	67.94	14	51.15	2.03	67.19	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.49	1.77	3.05	5.69	193

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	815.3	1111.9	538.6	2465.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3428.9	4690.1	2265.2	10384.3	100
Białko [g]	10%	48.68	35.8	42.1	28	106	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	27.5	25.2	17.8	70.6	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.8	6	9.9	28.8	2187
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.2	0	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	3.4	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.7	0	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.75	183.02	67.93	358.71	80
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.42	42.22	33.97	119.62	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.46	8.03	3.08	14.58	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	1308.82	973.98	248.23	887.83	2110.05	161
Potas [mg]	10%	4700	254.16	1432.76	123.27	1810.19	38
Wapń [mg]	10%	976.47	32.22	103.37	3.93	139.53	14
Fosfor [mg]	10%	580	50.58	359.75	9.18	419.51	73
Magnez [mg]	10%	310	12.78	79.9	3.49	96.17	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.04	2.7	0.21	3.96	66
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	86.8	8.37	110.63	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0	0.77	8
witamina E [mg]	30%	9.06	0.03	1.76	0.41	2.21	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.26	0.02	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.41	0.01	0.46	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.47	5.41	0.41	6.3	55
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	27.32	5.02	41.62	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.7	0.68	2.46	5.27	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	717.2	1140	618	2475.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3014.3	4781.9	2581.2	10377.5	100
Białko [g]	10%	48.68	33	50.7	34.2	118.1	242
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.3	46	35.6	107.1	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.5	18.6	23.2	54.4	4126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2.5	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.5	0	95.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	91.59	136.36	40.79	268.75	59
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.7	35.8	6.01	79.52	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.82	11.58	1.64	18.05	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.48
Sód [mg]	10%	1308.82	1042.04	143.83	1191.32	2377.21	182
Potas [mg]	10%	4700	380.7	1661.92	258.84	2301.46	49
Wapń [mg]	10%	976.47	12.15	155.6	768.49	936.25	96
Fosfor [mg]	10%	580	100.71	431.92	12.64	545.27	93
Magnez [mg]	10%	310	31.31	105.5	12.64	149.47	48
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.67	5.01	1.26	6.95	115
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.87	77.98	6.19	110.05	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	9.06	1.28	1.34	0.01	2.64	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.81	0.01	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.56	0.03	0.65	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.27	8.19	0.28	9.74	84
Witamina C [mg]	55%	67.94	15.52	43.02	3.71	62.26	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.89	0.39	3.3	5.94	201

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	758	1007.3	696.3	2461.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3181.8	4218.7	2929.1	10329.7	100
Białko [g]	10%	48.68	33	47.4	19	99.5	205
Tłuszcz [g]	10%	47.5	31.1	43.8	22.7	97.6	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.3	14	13	40.4	3067
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	18.7	0.7	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.4	0.7	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	118.3	0	118.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	87.32	113.58	105.7	306.61	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	35.9	43.07	32.32	111.3	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.87	15.66	3.55	21.09	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.09
Sód [mg]	10%	1308.82	899.1	492.88	1065.08	2457.07	188
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1224.18	362.17	1698.86	36
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	64.76	119.56	197.83	20
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	374.07	104.94	499.72	86
Magnez [mg]	10%	310	7.2	73.57	41.12	121.89	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	3.22	1.4	4.81	80
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	43.76	13.41	63.17	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.13	0.05	1.19	12
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	1.66	0.43	2.2	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.98	0.14	1.14	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.54	0.06	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	6.67	1.01	7.85	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	24.55	4.77	32.92	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.49	1.36	2.95	6.14	208

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	705.8	1030.2	721.1	2457.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2974.8	4314.4	3014.8	10304.2	100
Białko [g]	10%	48.68	37.2	40.6	35.4	113.2	232
Tłuszcz [g]	10%	47.5	19.3	47.6	39.3	106.4	224
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.6	12.6	13.9	37.1	2817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	21.5	12.5	34.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	6.1	5.2	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.6	87.3	175.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	96.55	114.33	56.98	267.86	59
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.45	36.02	26.01	105.49	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.84	9.3	1.46	12.61	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.66
Sód [mg]	10%	1308.82	998.64	347.86	796.12	2142.62	164
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1402.92	436.42	2022.95	43
Wapń [mg]	10%	976.47	9.36	112.82	167.38	289.56	30
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	359.81	178.67	560.81	97
Magnez [mg]	10%	310	7.92	81.94	27.96	117.82	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	4.01	2.06	6.5	108
Witamina A [µg]	25%	568.82	86.4	57.7	59.19	203.29	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.85	0.68	1.53	16
witamina E [mg]	30%	9.06	1.62	3.4	3.5	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.69	0.1	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.08	0.44	0.13	0.66	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.08	7.75	7.17	16.01	138
Witamina C [mg]	55%	67.94	51.84	36.26	10.56	98.67	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.77	0.96	2.21	5.35	183

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	980.1	725.9	772.3	2478.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4105.9	3045.7	3241	10392.7	100
Białko [g]	10%	48.68	43.8	19.4	19.3	82.6	170
Tłuszcz [g]	10%	47.5	46.6	26.7	31.5	104.9	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	22.6	4.8	16.4	43.9	3333
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	9.5	2.4	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.7	1.4	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.1	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	97.57	107.92	104.59	310.09	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	51.34	43.4	35.84	130.6	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.84	11.89	3.91	18.65	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.52
Sód [mg]	10%	1308.82	1014.21	796.87	902.95	2714.04	207
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1271.92	471.47	1924.29	41
Wapń [mg]	10%	976.47	32.4	116.38	25.55	174.33	18
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	226.69	82.02	337.07	58
Magnez [mg]	10%	310	12.15	72.92	30.51	115.59	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.94	3.05	1.31	5.3	89
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	128.51	17.71	160.84	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.36	0.05	0.41	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0.45	3.9	0.36	4.71	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.29	0.1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.11	0.32	0.07	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	3.2	1.46	4.95	43
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.77	52.71	7.47	68.96	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.81	2.21	2.5	6.78	231

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	733.2	1132.3	591.9	2457.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3081.4	4770.7	2488.4	10340.6	100
Białko [g]	10%	48.68	33.3	41.9	26.2	101.5	209
Tłuszcz [g]	10%	47.5	23.8	23.3	20.8	68	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.8	5.5	10.8	32.1	2435
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7	3	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.4	0.5	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	31.3	19.8	51.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	100.94	201.26	75.9	378.1	84
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	46.7	47.48	44.24	138.42	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	9.61	25.17	2.29	37.08	173
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	1308.82	591.3	359.71	741.94	1692.95	129
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1281.02	309.17	1802.59	39
Wapń [mg]	10%	976.47	336.06	203.15	22.77	561.98	57
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	205.12	72.18	294.41	50
Magnez [mg]	10%	310	6.3	113.24	21.39	140.93	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	5.47	0.75	6.95	116
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	73.6	21.14	110.19	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.19	0.48	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.24	0.55	2.8	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.43	0.19	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.4	0.11	0.53	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	3.55	1.3	5.07	44
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	42.56	12.68	64.51	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.64	0.99	2.06	4.23	144

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	771	634	1051.5	2456.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3258.5	2668.6	4447.1	10374.3	100
Białko [g]	10%	48.68	40.9	33	26.1	100.1	206
Tłuszcz [g]	10%	47.5	13.5	17.1	15.8	46.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	6.1	1.9	8.6	16.7	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.5	0.5	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.7	0.5	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.4	0	24.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	122.71	91.48	203.15	417.35	92
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	49.34	40.93	41.27	131.55	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.99	9.22	4.03	16.25	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	17.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	64.74
Sód [mg]	10%	1308.82	998.6	292.53	539.68	1830.81	139
Potas [mg]	10%	4700	201.96	1661.93	137.43	2001.32	42
Wapń [mg]	10%	976.47	24.01	89.39	9.18	122.58	12
Fosfor [mg]	10%	580	36.55	251.33	37.26	325.15	55
Magnez [mg]	10%	310	12.54	98.51	9.72	120.77	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	3.1	0.64	4.19	69
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.21	83.2	9.89	115.32	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.13	0.04	0.18	1
witamina E [mg]	30%	9.06	0.29	3.13	0.51	3.94	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.32	0.05	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.3	0.04	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.25	4.59	0.44	5.29	46
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.33	41.22	3.1	57.65	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.77	0.81	1.49	4.57	156

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	982.8	896.7	582.6	2462.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4122.2	3791.3	2436.8	10350.4	100
Białko [g]	10%	48.68	43.6	23.3	19.8	86.8	179
Tłuszcz [g]	10%	47.5	41	11	30.1	82.2	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.7	2.3	18.5	39.6	3007
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.1	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.4	0.1	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	113.05	182.26	59.66	354.99	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.13	44.09	9.25	93.49	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.81	12.37	3.56	22.75	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.3
Sód [mg]	10%	1308.82	902.43	154.52	601.91	1658.86	127
Potas [mg]	10%	4700	234.36	1210.35	320.41	1765.13	38
Wapń [mg]	10%	976.47	28.53	127.89	92.1	248.52	25
Fosfor [mg]	10%	580	22.95	210.45	48.93	282.34	48
Magnez [mg]	10%	310	8.19	72.9	18.65	99.74	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.79	2.6	0.51	3.91	65
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.59	78.63	54.32	156.56	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.1	1.68	1.75	3.54	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.23	0.09	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.26	0.07	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.23	3.16	0.48	3.88	33
Witamina C [mg]	55%	67.94	14.15	34.68	32.59	81.43	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.5	0.42	1.67	4.14	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2463.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10353.5	100
Białko [g]	10%	48.68	102.4	211
Tłuszcz [g]	10%	47.5	85.7	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	37.5	2843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	331.53	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	109.79	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	22.16	103
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1308.82	2147.99	164
Potas [mg]	10%	4700	2028.45	43
Wapń [mg]	10%	976.47	349.79	36
Fosfor [mg]	10%	580	424.4	73
Magnez [mg]	10%	310	126.5	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.25	87
Witamina A [μg]	25%	568.82	129.01	23
Witamina D [μg]	10%	10	0.62	7
witamina E [mg]	30%	9.06	3.8	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.52	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	65.85	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	5.36	182