

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

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-07-21
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 - Niedziela, 2024-07-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. 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.] 4. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 5. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 6. Napój kakaowy instatnt puchatek 40.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 7. Kielbasa wiejska woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 8. Rzodkiewka 80.00g 9. Chleb razowy 52.00g 	<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 flakowa rw 300.00g składniki: Flaki wołowe 22% [składniki: Flaki wołowe], porcja z kaczki 12%, Pietruszka korzeń 12%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosołowa 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 średnio 160.00g 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze L 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna mr słynne 10.00g 2. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 50.00g 3. Chleb zwykły 65.00g 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. 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] 7. 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.] 8. Kalafior 90.00g 9. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% 10. Sałata 50.00g 11. Chleb razowy 60.00g 12. Sos koperkowy rw 60.00g 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%

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Sałata 100.00g 3. Chleb pszenny zwykły 52.00g 4. 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.] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Płatki owsiane metro chef 30.00g [składniki: płatki owsiane] 7. Chleb razowy 65.00g 8. 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.] 9. Paszтет indykpól 50.00g [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. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 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. 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% 4. Makaron ze szpinakiem rw 270.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 53%, Makaron Pióra Lubella 24%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 20% [składniki: szpinak], Śmietanka 36% łowicka Łowicz 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Kajzerki 50.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 4. 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] 5. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 6. 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.] 7. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. Fasola szparagowa 160.00g 10. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-07-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 3. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 4. Chleb ciemny osuchowski 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. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 100.00g 10. Papryka czerwona 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. 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. Marchewka z groszkiem. gotowana rw 160.00g składniki: Marchew 78%, groszek konserwowy 400g HELCOM 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 1% 4. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 48%, Marchew 14%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Margaryna mr słynne 10.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 5. Kajzerki 55.00g 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, przeciwutleniacz 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. Bigos z białej kapusty rw 170.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [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.], Cebula 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 11. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 4 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Kiełbasa parówkowa woy 90.00g [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 (ostonka jadalna).] Pomidor 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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 rosołowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna wiejska aro 130.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Jaja sadzone z pieca rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Salata zielona z sosem vinegret rw 120.00g składniki: Salata 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Kiełbasa 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 ostonce niejadalnej.] 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.] 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 ostonce niejadalnej.] Serek twój smak z chrzanem piątница 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] Masło extra 82% mu! 10.00g Cukinia w plastry z masłem rw 120.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kajzerki 45.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-07-25

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. Mozaika szynkowa woy 90.00g [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] 7. Rzodkiewka 150.00g 8. Chleb razowy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 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. Barszcz biały - rw 1 (nzoz promień 3 dekada lipca 2024 r. dieta podstawowa) 300.00g składniki: #barszcz biały wyniary 29% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone 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 wieprzowe 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% 4. Pieczona noga kurczaka 120.00g 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 i arbuza rw 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuza 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowki 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. 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% 5. Szynka krucha tradycja 10.00g [składniki: szynka wieprzowa b/k 94%, woda, sól, substancja zagęszczająca: E407, E1442, stabilizatory: E450, E451, E452, E451iv, E450iii, białko sojowe, regulator kwasowości: E262, E327, 331, białko zwierzęce wieprzowe, błonnik pszenny, błonnik sojowy, przeciwutleniacz E300, wzmacniacz smaku E621, E635, glukoza, hydrolyzат białka sojowego, aromat, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, substancja konserwująca E250.] 6. 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, hydrolyzат białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 8. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %]

Dzień: 6 - Piątek, 2024-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Sałata mix 100.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.] Jaja kurze I 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Zupa z zielonym groszkiem rw 300.00g składniki: Ziemniaki 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% Pieczarki duszone z cebulą rw 120.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek 150.00g Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 2 120.00g składniki: Kasza jaglana Janex 35% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 23%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Serek puszysty naturalny łąciaty 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Sałatka z ryby miruny z sałatą lodową i marchewką pieczoną rw 160.00g składniki: Marchew 29%, Sałata lodowa 29%, Miruna 20%, Ryż biały długi Cenos 14%, jogurt naturalny figand 1L 3%, MAJONEZ PRYMAT 3%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2% Ser gouda plastry włoszczowa 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Kajzerki 50.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-07-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 (ostonka).] Ogórek 120.00g Kluski lane na mleku rw 50.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9g, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% Masło extra 82% mu! 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% 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% Ryż brązowy metro chef 150.00g Fasola szparagowa 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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.] 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.] Filet z indyka woy 10.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g Kapusta pieczona w plastry rw 160.00g składniki: Kapusta biała 95%, Olej rzepakowy Niezbędny 4% [składniki: Wartość odżywcza w 100 g], Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek Prymat 0%

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-07-28

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 osuchowski 65.00g 4. 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).] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek prosona 55.00g [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. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 8. Sałata lodowa 100.00g 9. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 	<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 pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. 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% 5. Ziemniaki średnio 170.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Szynka konserwowa woy 10.00g 3. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 4. 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.] 5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 7. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 170.00g składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], 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%, Słonecznik łuskany Helio 0%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 3. Golonka wojskowa swojscy 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 4. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 5. Ogórek 130.00g 6. Chleb ciemny osuchowski 52.00g 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g 9. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmierzonych 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%, mięso 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. Pęczak jęczmienny janex 120.00g [składniki: Pęczak jęczmienny] 4. Gulasz wieprzowy rw 110.00g 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] 5. Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Kurczak złoty woy 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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. Safatka gyros rw 160.00g 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% 8. Serek twój smak z chrzanem piątka 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 9. Kajzerki 42.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-07-30

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. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 4. Rzodkiewka 90.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb razowy 60.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Twaróg półtłusty michów 52.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Kiełbasa toruńska 100.00g 10. Herbata zielona klasyczna herbatopol 7.00g 	<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 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] 3. Kotlety mielone z cebulą rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Mizeria ze śmietaną rw 160.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 5. Ziemniaki średnio 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Chleb razowy 60.00g 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. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 8. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego rw 150.00g składniki: Seler naciowy 23%, Kukurydza konserwowa 23%, Jabłko 20%, Tuńczyk kawałki w sosie własnym Łosoś 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, ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 0%

Dzień: 11 - Środa, 2024-07-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane metro chef 30.00g [składniki: płatki owsiane] 2. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 3. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb żytnio-razowy 52.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Kiełbasa parówki woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 8. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Papryka czerwona 100.00g 10. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński niezabielany łatwostrawny rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Burak 26%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2% 2. Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g 3. Ziemniaki wczesne 160.00g 4. Boczek wędzony woy 80.00g [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. Pomidor 150.00g 6. 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% 7. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytnio-razowy 60.00g 2. Chleb razowy 60.00g 3. Kajzerki 42.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 6. 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.] 7. 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.] 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. Sałatka z dyni, mix sałat i słonecznika rw 160.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, Sałata mix 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorcia radicchio, rukola.], Słonecznik łuskany Metro chef 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, Musztarda francuska Kamis 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3% 10. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	925.6	820.4	709	2455.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3898.2	3441	2962.2	10301.5	100
Białko [g]	10%	48.68	32.2	47.4	27	106.7	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	26.1	32.9	38.8	97.9	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.8	6.9	16.4	36.2	2748
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	10.6	1.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	5.4	0.7	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.7	15	44.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	143.3	88.09	65.54	296.94	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	71.5	41.16	7.73	120.4	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.99	9.31	5.48	20.79	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.58
Sód [mg]	10%	1308.82	1065.06	222.32	719.7	2007.08	153
Potas [mg]	10%	4700	249.84	1484.54	375.79	2110.18	45
Wapń [mg]	10%	976.47	132.3	107.25	40.98	280.53	29
Fosfor [mg]	10%	580	99.97	251.72	97.15	448.84	77
Magnez [mg]	10%	310	109.62	85.12	31.89	226.63	72
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.22	4.5	1.87	7.6	126
Witamina A [µg]	25%	568.82	12.36	71.16	122.47	206	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0.72	0.95	9
witamina E [mg]	30%	9.06	2.83	3.98	0.58	7.4	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.35	0.22	0.2	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.42	0.26	0.17	0.86	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.92	4.7	1.15	10.78	94
Witamina C [mg]	55%	67.94	18.21	38.39	32.98	89.59	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.95	0.61	1.99	5.01	170

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	879.9	922	663.3	2465.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3703.9	3893.4	2790.3	10387.7	100
Białko [g]	10%	48.68	43.6	55.6	23.3	122.6	252
Tłuszcz [g]	10%	47.5	27.9	15.5	21.2	64.7	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.5	4.1	11.9	28.6	2174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	0.6	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.9	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.35	145.49	96.93	356.78	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.68	37.89	8.17	90.75	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.66	11.25	4.64	17.56	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	1308.82	1021.53	275.32	1148.81	2445.66	187
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1590.67	435.5	2146.77	46
Wapń [mg]	10%	976.47	21.6	98.59	101.81	222	22
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	250.15	98.55	367.61	63
Magnez [mg]	10%	310	8.1	93.08	40.45	141.63	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.63	2.45	2.09	5.17	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	9.75	79.32	34.84	123.91	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.05	0.1	2
witamina E [mg]	30%	9.06	0.3	1.68	0.6	2.59	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.29	0.14	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.07	0.23	0.17	0.48	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.18	4.78	1.05	6.02	52
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.85	45.36	17.75	68.97	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.83	0.76	3.19	6.11	208

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	857.9	679.6	923.8	2461.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3613.4	2855.4	3888.9	10357.8	100
Białko [g]	10%	48.68	41.2	26.1	30.3	97.7	201
Tłuszcz [g]	10%	47.5	24	21.2	27.7	73	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11.7	5.4	12.5	29.7	2251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	9.2	1.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.9	1.3	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.4	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.81	102.35	140.74	364.91	81
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	48.57	42.7	47.21	138.49	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.35	12.83	5.07	23.26	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	1308.82	1059.65	326.96	1348.36	2734.98	209
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1899.48	309.82	2438.8	52
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	118.44	80.72	210.86	21
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	336.91	74.19	439	76
Magnez [mg]	10%	310	9.9	106.26	23.93	140.1	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	3.48	0.92	4.94	82
Witamina A [μg]	25%	568.82	108	63.14	115.45	286.59	50
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.4	0.73	1.14	11
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	2.46	2.08	6.57	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.57	0.11	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.37	0.09	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.64	0.78	8.78	77
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	36.03	25.3	126.14	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.94	0.9	3.74	6.83	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	826.3	968.2	664.3	2459	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3465.5	4081.6	2791	10338.2	100
Białko [g]	10%	48.68	36	39.7	20.8	96.6	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	36.6	23.9	24.9	85.5	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17	4.7	14.3	36.1	2739
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.9	0.6	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.7	0.6	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	302.1	0	302.1	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	88.88	151.99	90.33	331.21	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	16.97	40.29	5.15	62.42	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.4	7.17	2.65	11.23	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.53
Sód [mg]	10%	1308.82	1107.36	280.41	1058.29	2446.07	187
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1078.81	293.28	1702.04	36
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	114.91	23.78	149.22	15
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	326.55	86.31	437.44	75
Magnez [mg]	10%	310	9.36	66.32	33.47	109.16	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	3.95	1.15	5.69	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	55.71	11.08	89.22	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.44	0.04	1.49	14
witamina E [mg]	30%	9.06	1.11	3.13	0.36	4.6	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.23	0.11	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.62	0.05	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.1	2.8	0.83	4.74	41
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.45	31.2	3.81	48.47	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.07	0.77	2.93	6.11	208

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	642.4	1176.6	646.6	2465.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2716.8	4926.5	2710.9	10354.3	100
Białko [g]	10%	48.68	29.7	54.9	22.6	107.3	221
Tłuszcz [g]	10%	47.5	8.9	57.3	29	95.3	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	4.7	12.2	14	31.1	2358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.3	1.7	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2.9	0.9	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.7	0	80.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	113.26	112.63	74.52	300.42	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.88	46.11	5.87	90.87	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.79	4.93	1.93	11.67	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	1308.82	373.05	4784.17	1086.04	6243.27	478
Potas [mg]	10%	4700	318.6	1296.51	414.02	2029.14	44
Wapń [mg]	10%	976.47	39.15	73.55	16.66	129.36	14
Fosfor [mg]	10%	580	25.65	306.89	46.46	379.01	65
Magnez [mg]	10%	310	9.45	70.08	21.59	101.13	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.08	2.16	0.79	4.04	67
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	76.87	10.73	110.78	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0	0.67	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.01	1.11	0.06	1.18	13
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.25	0.06	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.35	0.04	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.33	4.95	1.09	6.37	55
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	24.97	6.43	45.31	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.03	13.28	3.01	15.6	530

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	784.9	694.3	992.8	2472	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3309.9	2923.6	4159.7	10393.3	100
Białko [g]	10%	48.68	34.3	27.5	38.8	100.6	208
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20	16.4	46.4	82.9	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.6	2.5	29.8	43	3262
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.3	0.6	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.4	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.5	0	95.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.68	115.86	106.49	340.04	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	41.45	34.79	7.44	83.69	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.84	13.45	3.23	18.53	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	1308.82	731.16	108.67	1388.66	2228.5	170
Potas [mg]	10%	4700	0	1387.55	225.58	1613.13	35
Wapń [mg]	10%	976.47	0	106.94	475	581.95	60
Fosfor [mg]	10%	580	0	417.11	56.73	473.84	82
Magnez [mg]	10%	310	0	84.75	18.96	103.72	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0	4.12	0.99	5.12	85
Witamina A [µg]	25%	568.82	0	65.13	10.94	76.08	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.01	0.05	2.07	21
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.82	0.59	3.41	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0	0.39	0.07	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0	0.83	0.08	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0	7.66	0.63	8.3	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	0	37.23	3.41	40.65	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.03	0.3	3.85	5.57	189

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	851.5	1073	519.2	2443.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3581.3	4520	2181.5	10283	100
Białko [g]	10%	48.68	42.9	29	19.8	91.7	189
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.7	28.5	18.8	77.2	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.4	3.6	7.4	26.5	2009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.7	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.2	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.6	0	60.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	103.53	179.82	69.23	352.59	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.22	36	9.93	90.15	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.04	9.78	3.46	14.29	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.2
Sód [mg]	10%	1308.82	1291.04	201.18	838.99	2331.22	178
Potas [mg]	10%	4700	135	1135.72	314.84	1585.57	34
Wapń [mg]	10%	976.47	16.2	150.72	92.6	259.53	26
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	235.5	45.66	306	53
Magnez [mg]	10%	310	8.64	80.03	17.99	106.67	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.21	3.51	0.42	4.15	69
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.19	101.31	55.72	164.23	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.3	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.13	4.75	1.77	6.67	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.26	0.08	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.34	0.07	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	2.98	0.46	3.64	32
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.31	38.41	33.43	76.16	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.58	0.55	2.33	5.82	198

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1001.4	901	533.5	2436	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4205.4	3780.7	2245.7	10231.9	100
Białko [g]	10%	48.68	39.3	43.3	22.3	105	216
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.3	33.2	16.2	88.7	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.1	10.6	8.9	37.8	2866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.3	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	117.6	0	117.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	124.15	114.26	75.87	314.28	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.5	55.93	12.84	113.27	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.28	14.23	2.71	20.23	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.79
Sód [mg]	10%	1308.82	1230.66	310.28	1241.78	2782.73	213
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1995.07	399.25	2514.92	53
Wapń [mg]	10%	976.47	21.6	140.08	47.03	208.72	21
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	530.19	19.5	568.6	97
Magnez [mg]	10%	310	8.1	113.39	19.5	140.99	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.63	4.68	1.95	7.27	120
Witamina A [µg]	25%	568.82	9.75	59.24	9.56	78.55	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.69	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	9.06	0.3	2.01	0.02	2.34	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.86	0.02	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.07	0.6	0.05	0.73	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.18	11.85	0.43	12.47	109
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.85	35.54	5.73	47.13	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.41	0.86	3.44	6.95	235

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	701.2	1089.3	694.7	2485.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2963.8	4576.7	2922.8	10463.4	100
Białko [g]	10%	48.68	38.3	40.7	31.8	111	228
Tłuszcz [g]	10%	47.5	12.2	36.5	22.8	71.6	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	5.9	9.5	12.3	27.7	2105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.8	1.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.5	1.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.9	29.4	90.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	110.43	156.66	91.73	358.83	80
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.58	38.94	11.66	88.19	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.18	14.86	2.55	19.6	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	1308.82	1174.84	281.51	1040.67	2497.03	192
Potas [mg]	10%	4700	189.45	1306.56	397.22	1893.23	40
Wapń [mg]	10%	976.47	22.59	130.53	18.93	172.06	17
Fosfor [mg]	10%	580	34.47	288.7	184.58	507.76	88
Magnez [mg]	10%	310	11.88	75.71	34.85	122.44	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.37	2.81	0.95	4.15	69
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.49	80.76	32.35	130.6	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.04	0.63	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0.24	3.54	1.25	5.04	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.67	0.1	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.4	0.14	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.25	5.09	7.05	12.4	107
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.49	48.46	16.76	75.71	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.26	0.78	2.89	6.24	212

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1002.6	781	677.5	2461.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4215.5	3278.6	2847.4	10341.7	100
Białko [g]	10%	48.68	68.9	34.1	29.8	132.9	273
Tłuszcz [g]	10%	47.5	33.9	28.7	24.7	87.5	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.9	9.6	12.1	37.7	2858
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	8.9	9.3	1.8	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	1.2	2.7	1	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.1	83.3	0	145.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.63	101.33	85.05	295.02	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.98	37.54	13.73	91.26	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.81	9.78	2.53	19.13	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.94
Sód [mg]	10%	1308.82	1264.19	171.3	921.79	2357.28	180
Potas [mg]	10%	4700	546.66	1638.74	204.64	2390.05	51
Wapń [mg]	10%	976.47	36.63	103.11	15.26	155.01	17
Fosfor [mg]	10%	580	200.25	458.85	34.93	694.03	120
Magnez [mg]	10%	310	29.79	93.91	11.62	135.33	44
Żelazo [mg]	10%	6.03	2.5	3.96	0.37	6.83	113
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.84	62.34	3.39	91.58	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.63	2.28	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9.06	0.26	1.76	0.26	2.29	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.42	0.57	0.03	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.21	0.88	0.04	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.99	9.04	0.62	14.66	126
Witamina C [mg]	55%	67.94	14.15	34.57	2.03	50.76	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.51	0.47	2.56	5.89	200

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Środa), 2024-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	925.6	861.2	661.6	2448.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3883.5	3616.3	2774.8	10274.7	100
Białko [g]	10%	48.68	35.7	40.1	20.5	96.5	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.5	31.4	28.1	99.1	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.4	14.3	13.8	46.6	3534
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0	0.5	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	0.4	0.5	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.64	109.24	83.55	300.44	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	45.82	53.62	12.66	112.11	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.11	9.6	4.18	15.9	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.94
Sód [mg]	10%	1308.82	959.58	738.79	1019.19	2717.57	207
Potas [mg]	10%	4700	229.5	2102.46	289.91	2621.88	56
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	86.37	65.34	163.41	17
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	256.56	67.39	351.86	61
Magnez [mg]	10%	310	9.9	106.32	19.8	136.03	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	4	1.14	5.68	94
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	90.72	13.58	212.3	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	1.79	0.93	4.76	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.33	0.07	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.26	0.12	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.47	0.71	8.55	74
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	53.8	5.5	124.11	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.66	2.05	2.83	6.79	231

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2459.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10338.9	100
Białko [g]	10%	48.68	106.2	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	83.9	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.6	2628
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	328.32	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	98.33	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.47	81
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1308.82	2799.22	214
Potas [mg]	10%	4700	2095.06	45
Wapń [mg]	10%	976.47	230.24	24
Fosfor [mg]	10%	580	452.18	78
Magnez [mg]	10%	310	133.08	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.51	91
Witamina A [µg]	25%	568.82	142.71	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	11
witamina E [mg]	30%	9.06	4.26	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.79	76
Witamina C [mg]	55%	67.94	72.09	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.99	238