

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada września 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	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%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 55.00g Chleb zwykły 55.00g Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 240.00g Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Płatki żytnie szczytne 35.00g [składniki: Płatki żytnie] Pomidor 80.00g Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 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% Kotlety z ryżu i kalafiora rw 220.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna 6%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Sos pomidorowy rw 80.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 56.60g Herbata minutka 3.77g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Szynka bukowiecka woy 15.00g [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] Polędwica drobiowa woy 15.00g [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.] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Cukinia gotowana rw 130.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! 2%, Pieprz ziołowy 2% Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 240.00g 3. Chleb razowy 50.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 45.00g [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. Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 7. Parówki polanki jbb 95.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 8. Sałata 80.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Krupnik ryżowy rw 280.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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% 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Poledwica drobiowa woy 15.00g [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. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 7. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2%

Dzień: 3 - Piątek, 2024-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno 40.00g 8. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% 9. Szpinak 80.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 140.00g 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] 3. Zacierka na rosole rw 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 4. Ryba z pieca z warzywami rw 140.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g 5. 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.] 6. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 160.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 48% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, PULPA POM METRO CHEF 4050 13%, Makaron świderki lubella 11%, Ser gouda plastry Włoszczowa 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masto extra 82% MU! 1% 7. Kajzerki 50.00g 8. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 4 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb ciemny osuchowski 42.00g 6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 7. Parówki kajtusie woy 80.00g [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).] 8. Sałata mix 40.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.] 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<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 kalafiorowa rw 280.00g 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% 3. Ryż biały sonko 140.00g 4. Udko z kurczaka gotowane 2016 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Cebula czerwona 25%, Pomidor 19%, 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 45.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 45.00g 3. Kiełbasa dębicka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [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.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 160.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 28.00g Pomidor 100.00g 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).] Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki średnio 140.00g 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% 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% Cukinia w plastry z masłem rw 150.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 56.00g Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Poledwica drobiowa woy 15.00g [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.] Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 150.00g 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% Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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% 6. Sopel drobiowy 80.00g 7. 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.] 8. Pomidor 100.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<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. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 230.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Surówka z pomidorów 2016 150.00g składniki: Pomidor 91%, Szczypiorek 4%, Oliwa z oliwek 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 62.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g 4. Kajzerki 45.00g 5. Polędwica drobiowa woy 15.00g [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. Szynka bukowiecka woy 15.00g [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. 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.] 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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. 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] 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Szpinak 40.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Karczek duszony w warzywach rw 140.00g 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% 3. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Jabłko pieczone 2016 170.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 5. Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny Figand 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Filet z indyka woy 20.00g 4. Masło extra 82% mu! 15.00g 5. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 20.00g 8. 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.] 9. Sałatka z dyni, mix sałat i słonecznika rw 170.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, Sałata mix 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria 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%

Dzień: 8 - Środa, 2024-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 52.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. 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).] 8. Sałata 80.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<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. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 160.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 4. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 56.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Połędwica drobiowa woy 15.00g [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. Chleb ciemny osuchowski 56.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 6. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. 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% 8. Kajzerki 42.00g 9. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbatol 6.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki ryżowe melvit 30.00g 8. Pomidor 80.00g 9. Kielbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 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 szpinakowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak] 3. Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym rw 140.00g składniki: Kapusta biała 33%, Wieprzowina łopatka 27%, Koncentrat pomidorowy Złoty 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% 4. Sałata zielona z olejem i z pestką dyni rw 120.00g składniki: Sałata 65%, Pestki dyni KRESTO 15%, olej słonecznikowy 5 L 9%, Cytryna 9%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 56.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 56.00g 3. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Poledwica drobiowa woy 15.00g [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. Serek łąciaty ceb. szczypior 47.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 8. 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% 9. Fasolka szparagowa zielona hortino 145.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Dzień: 10 - Piątek, 2024-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 42.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy 42.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 6. 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.] 7. Serek wiejski radomski 200.00g 8. Sałata 50.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 10. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 	<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. Kopytka 2016 140.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Kisiel o smaku żurawinowym winiary 250.00g [składniki: Cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne 0,3% (marchwi i hibiskusa, krokosza, jabłka, rzodkiewki, słodkiego ziemniaka, wiśni), witamina C, maltodekstryna, sól. Wartość odżywcza podana po przyrządzeniu w 100g.] 4. Kasza manna na rosale rw 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 130.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 48.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 4. Kajzerki 42.00g 5. Sałatka z ryby miruny z sałatą lodową i marchewką pieczoną rw 150.00g 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% 6. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	918.9	939.2	433.8	2292	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3867	3942.8	1823.2	9633.1	100
Białko [g]	10%	47.14	62.7	22.7	17.2	102.7	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.5	33.7	15.1	76.4	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.9	3.1	5.8	20.8	2152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	17.8	0.1	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.4	9.4	0.4	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.8	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	109.03	143.12	58.82	310.97	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.26	52.46	5.46	97.18	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	8.18	13.74	3.26	25.19	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.14
Sód [mg]	10%	1263.64	1174.18	164.16	813.47	2151.82	170
Potas [mg]	10%	4700	276.3	1652.46	356.64	2285.4	49
Wapń [mg]	10%	1000	14.89	195.8	25.53	236.23	24
Fosfor [mg]	10%	580	63.63	258.85	85.92	408.4	71
Magnez [mg]	10%	288.18	20.11	100.09	39.52	159.72	56
Żelazo [mg]	10%	6	0.95	5.71	1.06	7.73	129
Witamina A [µg]	25%	535.45	81.3	187.46	75.93	344.7	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.41	0.67	1.76	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.86	7	0.27	8.13	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.36	0.13	0.6	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.48	0.07	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.17	3.58	0.93	5.68	50
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.27	79.66	5.06	93	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.26	0.45	2.25	5.37	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	896.8	855.2	549.8	2302	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3765.2	3596.4	2302.4	9664.1	100
Białko [g]	10%	47.14	39.5	35.8	16.4	91.9	195
Tłuszcz [g]	10%	34.76	36.5	25	27	88.6	255
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.9	7.6	10.1	32.8	3382
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.3	5.7	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.1	1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.8	0	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.46	128.28	61.04	292.78	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.78	45.63	11.26	96.68	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.93	13.64	1.58	17.16	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1263.64	933.84	306.57	956.06	2196.47	174
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1668.03	215.84	1980.35	42
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	116.41	28.76	162.46	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	382.93	38.27	436.33	76
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	98.56	20.05	125.09	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.55	0.87	4.93	82
Witamina A [µg]	25%	535.45	75.3	64.35	82.32	221.98	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	1.97	20
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	1.71	1.32	3.27	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.66	0.05	0.74	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.46	0.09	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	6.44	0.5	7.1	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	34.19	8.89	47.77	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.59	0.85	2.65	5.49	193

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	838.4	767.9	716.9	2323.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3533.5	3234.3	3026.6	9794.6	100
Białko [g]	10%	47.14	38.9	40.9	22.6	102.5	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.2	18.2	15.6	55.1	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	8.6	3.2	6	18	1859
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	7	0.6	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.1	0.6	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.1	0	58.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	125.82	116.54	122.42	364.79	82
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.02	44.18	34.42	120.62	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.14	13.18	1.84	21.17	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.21
Sód [mg]	10%	1263.64	817.2	375.55	1067.06	2259.81	179
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1578.4	127.17	1874.77	41
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	121.2	32.52	220.68	22
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	338.06	67.38	426.32	74
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	92.9	12.2	143.26	49
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	3.77	0.75	6.54	110
Witamina A [µg]	25%	535.45	108.18	65.34	74.42	247.95	46
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.16	1.08	2.92	30
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	3.39	0.31	4.76	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.32	0.05	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.39	0.13	0.66	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	8.66	1.23	10.29	91
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	39.2	1	64.62	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.27	1.04	2.96	5.64	199

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	746	948.4	621.4	2315.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3124.7	4002.5	2592.7	9720	100
Białko [g]	10%	47.14	35.7	39.3	17.3	92.4	197
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.4	19.4	37.3	92.2	265
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	4.4	9.6	28.5	2943
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	6.6	12.4	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.7	5	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.1	80.8	177	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	72.73	157.71	55.69	286.14	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	14.43	33.93	6.75	55.12	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.54	7.69	3.32	14.55	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.9
Sód [mg]	10%	1263.64	963.57	178.36	800.41	1942.35	153
Potas [mg]	10%	4700	0	1157	356.56	1513.56	33
Wapń [mg]	10%	1000	0	86.34	40.75	127.09	13
Fosfor [mg]	10%	580	0	350.34	104.23	454.58	78
Magnez [mg]	10%	288.18	0	74.67	25.74	100.41	35
Żelazo [mg]	10%	6	0	2.28	1.12	3.4	57
Witamina A [µg]	25%	535.45	67.5	75.03	129.42	271.96	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.58	1.05	2.31	24
witamina E [mg]	30%	8.55	0	1.85	4.31	6.16	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.23	0.07	0.3	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.37	0.18	0.55	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	5.31	0.9	6.21	55
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	32.54	6.6	39.15	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.67	0.49	2.22	4.85	171

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	845.4	960.4	501.9	2307.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3556.6	4047.8	2107.1	9711.7	101
Białko [g]	10%	47.14	40.9	50.1	18.6	109.7	233
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.5	22.9	19.9	71.4	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	9.3	9.5	31.2	3217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.9	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	107.23	143.72	63.19	314.15	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.69	35.24	11.24	86.17	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.91	10.94	2.39	15.24	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	1263.64	1392.48	227.61	1075.97	2696.07	213
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1300.92	352.27	1907	40
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	77.78	41.5	127.38	13
Fosfor [mg]	10%	580	50.04	267.29	17.2	334.55	58
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	89.84	17.2	114.25	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.1	1.72	5.27	89
Witamina A [µg]	25%	535.45	84.75	59.4	75.93	220.08	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.2	0.67	1.55	16
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	0.98	0.02	1.86	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.27	0.01	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.22	0.04	0.31	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	4.45	0.38	5.68	51
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	31.87	5.06	47.28	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.86	0.63	2.98	6.74	237

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	764.2	680	871	2315.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3221.7	2868	3657.5	9747.3	100
Białko [g]	10%	47.14	30.6	36.5	23.4	90.6	193
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.9	13.3	33.8	67.1	193
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.2	2.2	11.8	23.3	2412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	5.2	6.4	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.6	3.7	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.74	108.79	120.21	345.75	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.5	34.75	30.53	107.79	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.66	10.67	4.19	17.53	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.5
Sód [mg]	10%	1263.64	749.25	204.56	1177.73	2131.56	168
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1466.35	313.79	2033.94	43
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	130.9	23.13	162.14	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	176.88	70.31	266.09	45
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	88.44	22.37	118.01	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.57	1.24	5.26	89
Witamina A [µg]	25%	535.45	84.75	194.83	74.25	353.83	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.72	1.39	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	3.61	2.48	6.95	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.3	0.16	0.51	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.27	0.14	0.44	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	3.93	1.05	5.84	52
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	49.6	42.02	101.97	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.08	0.56	3.27	5.32	188

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	880	692.5	747.1	2319.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3713.9	2916.2	3136.5	9766.8	100
Białko [g]	10%	47.14	43.6	24	17	84.7	180
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.5	16.4	29.5	66.5	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	8.5	5.3	15.4	29.3	3024
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	7	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.5	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	46.3	0	46.3	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	130.63	118.64	105.26	354.54	81
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.46	42.03	39.28	122.78	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.16	13.13	4.03	18.33	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	1263.64	1365.84	168.96	1270.28	2805.09	222
Potas [mg]	10%	4700	84.6	2238.32	264.07	2586.99	56
Wapń [mg]	10%	1000	33.48	108.81	63.84	206.13	20
Fosfor [mg]	10%	580	10.44	367.61	41.13	419.19	72
Magnez [mg]	10%	288.18	19.08	115.71	13.59	148.39	52
Żelazo [mg]	10%	6	1	4.8	0.78	6.6	110
Witamina A [µg]	25%	535.45	87.84	72.59	10.61	171.05	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0	1.09	11
witamina E [mg]	30%	8.55	0.52	1.56	0.73	2.83	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.66	0.04	0.73	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.41	0.1	0.58	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.19	7.86	0.43	8.49	76
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.2	46.87	6.36	65.45	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.79	0.46	3.52	7.01	247

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	977.3	665.2	661.1	2303.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4102	2798.9	2781.5	9682.5	100
Białko [g]	10%	47.14	57.4	21.7	25.4	104.6	222
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38.9	18.7	21.6	79.3	228
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.8	2.3	7.2	25.3	2619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	7.7	2.3	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4	1.3	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.6	0	82.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.09	107.19	92.34	301.63	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.65	42.41	5.99	86.05	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.61	9.47	2.65	17.74	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.43
Sód [mg]	10%	1263.64	1134.07	335	1257.67	2726.75	217
Potas [mg]	10%	4700	96.48	989.26	457.87	1543.62	33
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	80.26	22.7	120.25	12
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	191.69	75.57	282.38	49
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	54.48	28.77	89.74	31
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	2.27	1.2	3.99	66
Witamina A [µg]	25%	535.45	75.3	93.16	82.64	251.1	46
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.4	0.72	1.8	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	3.38	0.3	3.93	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.19	0.1	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.26	0.06	0.39	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	2.55	1.4	4.11	36
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	25.19	6.43	36.31	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.15	0.93	3.49	6.81	240

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	855.2	623.6	842.8	2321.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3599.5	2621.8	3534.9	9756.3	100
Białko [g]	10%	47.14	39.8	25.3	43.3	108.5	231
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.2	19.6	37.7	84.6	243
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.8	4.8	9.7	26.4	2732
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.2	12.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.1	5	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	31.1	87.3	118.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	113.77	90.69	82.4	286.86	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.06	37.5	27.29	107.87	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.39	8.62	0.05	11.07	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	1263.64	1165.89	124.38	988.76	2279.04	180
Potas [mg]	10%	4700	257.04	1213.9	182.62	1653.57	35
Wapń [mg]	10%	1000	12.78	105.28	16.45	134.52	14
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	233.12	159.77	417.47	72
Magnez [mg]	10%	288.18	8.91	71.15	20.76	100.82	35
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	2.71	1.61	4.86	81
Witamina A [µg]	25%	535.45	93.41	73.37	109.44	276.22	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.28	1.35	2.31	24
witamina E [mg]	30%	8.55	0.8	1.54	2.65	5	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.4	0.05	0.51	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.31	0.09	0.44	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.73	4.02	6.32	11.08	98
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.54	41.98	0.21	57.74	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.23	0.34	2.74	5.69	201

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	774.1	874.2	692.1	2340.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3257.6	3688.8	2915.8	9862.3	101
Białko [g]	10%	47.14	47.2	25.6	19.7	92.6	196
Tłuszcz [g]	10%	34.76	24.2	16.8	19.1	60.2	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	3.3	7.9	23.6	2442
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.4	0.5	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.2	0.5	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.6	0	56.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	94.22	160.57	111.84	366.64	82
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.28	55.93	26.78	124	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.69	11.31	3.27	19.29	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	1263.64	788.61	235.98	850.29	1874.89	148
Potas [mg]	10%	4700	60.3	1378.55	206.39	1645.24	34
Wapń [mg]	10%	1000	10.8	123.45	29.49	163.74	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	361.69	49.81	420.96	73
Magnez [mg]	10%	288.18	4.05	95.47	16.95	116.47	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	4.08	0.88	5.27	88
Witamina A [µg]	25%	535.45	72.37	100.94	77.25	250.57	47
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.37	0.72	1.76	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.15	2.33	0.52	3.01	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.01	0.32	0.07	0.41	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.35	0.07	0.46	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.09	4.79	0.55	5.44	49
Witamina C [mg]	55%	64.09	2.92	48.61	3.2	54.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.19	0.65	2.36	4.68	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2314.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9733.9	100
Białko [g]	10%	47.14	98	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	74.1	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	25.9	2678
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	322.42	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	100.43	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	17.73	86
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1263.64	2306.38	182
Potas [mg]	10%	4700	1902.45	41
Wapń [mg]	10%	1000	166.06	17
Fosfor [mg]	10%	580	386.63	67
Magnez [mg]	10%	288.18	121.62	42
Żelazo [mg]	10%	6	5.38	90
Witamina A [µg]	25%	535.45	260.94	49
Witamina D [µg]	10%	10	1.89	19
witamina E [mg]	30%	8.55	4.59	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	6.99	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	60.8	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.76	203