

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 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: 6) 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%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 65.00g Chleb zwykły 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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.] Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Rzodkiewka 150.00g Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Płatki żytnie szczytno 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 	<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 ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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 160.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 60.00g Herbata minutka 4.00g [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 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Leczo rw 150.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 60.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy 55.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Parówki polanki jbb 100.00g [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] 	<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. Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Krupnik ryżowy rw 300.00g 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% 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 55.00g 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 łąciaty (promień) 50.00g 7. Sałatka 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%

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. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Ogórek 150.00g 8. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno 40.00g 10. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 160.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 130.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 2016 300.00g składniki: Pomidor 27%, Kapusta biała 19%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Ser topiony z szynką krążek hochland 40.00g [składniki: Odtworzone mleko odtłuszczone (51 %), ser (26 %), masło, szynka 4 % (mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, suszony sok z buraka, suszony sok z owoców aceroli), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól wędzona] 8. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 150.00g 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], Masło extra 82% MU! 1% 9. Kajzerki 42.00g 10. Ser gouda plastry włoszczowa 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 4 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 4. Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 8. Paszтет indykpól 60.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Papryka czerwona 100.00g 	<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 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% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż brązowy metro chef 150.00g 5. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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 ostonce 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 ostonce niejadalnej.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylika, 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. Sałátka 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 7. Pomidor 130.00g 8. 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).] 9. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 	<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. 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% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g 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. Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. 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.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 160.00g składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja 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 tuskany Helio 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Kluski lane na mleku rw 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 7. Rzodkiewka 150.00g 8. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 130.00g 9. Sopel drobiowy 50.00g 10. 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.] 	<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. Barszcz biały z kielbasą 300.00g składniki: Marchew 29%, Ziemniaki średnio 27%, Pietruszka korzeń 15%, kielbasa zwyczajna WOY 11% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej rw 160.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g 5. Kajzerki 45.00g 6. Bigos z białej kapusty rw 160.00g składniki: Kapusta biała 68%, kielbasa 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%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. 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.] 8. Szynka bukowecka 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] 9. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

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. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. 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] 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 45.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Ogórek 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 18% Figand 4%, Koper ogrodowy 2% 3. 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% 4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Ziemniaki średnio 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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! 10.00g 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 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%

Dzień: 8 - Środa, 2024-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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 (ostonka jadalna).] Salata 140.00g 	<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% 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%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).], 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% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 150.00g 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g Półędwica 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 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g 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% Kajzerki 45.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbatopól 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki ryżowe melvit 45.00g 9. Pomidor 100.00g 10. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<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 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, 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%, # 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 160.00g 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. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. 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.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 8. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 9. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 150.00g 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% 10. Fasolka szparagowa zielona hortino 160.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-09-20

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. Chleb razowy 50.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Twaróg półtłusty miód 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna] 9. Papryka czerwona 60.00g 10. Serek wiejski radomski 200.00g 	<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 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% 3. Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Pieczarki duszone z cebulą rw 120.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Kajzerki 45.00g 6. 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% 7. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 8. Dżem truskawkowy prospona 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.]

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%	2465.4	1000.3	957.7	498	2456	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4208.7	4018	2091.3	10318.1	100
Białko [g]	10%	48.68	66.6	26	21.1	113.8	234
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.7	36.8	18.6	85.1	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15	3.8	8.8	27.7	2100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	18.4	2.7	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	9.7	0.8	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.7	17.5	111.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	122	136.66	63.49	322.16	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.43	52.52	6.23	99.19	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	11.07	12.29	3.96	27.32	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	1308.82	1333.66	776.61	877.9	2988.18	228
Potas [mg]	10%	4700	405.18	1457.56	352.72	2215.46	48
Wapń [mg]	10%	976.47	49.09	132.69	29.27	211.06	22
Fosfor [mg]	10%	580	82.98	242.31	116.61	441.9	76
Magnez [mg]	10%	310	26.41	81.46	34.53	142.41	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.78	4.68	1.31	7.78	130
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	168.16	18.65	209.99	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0.17	0.63	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.22	6.98	0.68	7.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.1	0.29	0.24	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.39	0.14	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.91	3.44	1.68	6.04	53
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	66.05	11.19	91.15	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.7	2.15	2.43	7.47	254

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%	2465.4	978.3	894.9	585.7	2459	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4108.3	3767.5	2459.4	10335.3	100
Białko [g]	10%	48.68	41.9	36.4	28.6	107	220
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.5	22.7	23.3	84.6	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.9	6.8	10.8	35.5	2694
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.1	0.9	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.1	0.7	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.4	29.4	123.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.34	143.67	66.12	327.14	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	46.6	47.38	6.02	100.01	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.83	15.13	1.83	19.79	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.92
Sód [mg]	10%	1308.82	1006.02	397.88	1100.74	2504.65	191
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1756.4	353.37	2339.27	50
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	130.04	12.88	154.63	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	418.92	155.48	602.3	104
Magnez [mg]	10%	310	9.9	107.65	27.67	145.22	47
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	4.07	0.54	5.15	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	65.99	95.44	269.43	48
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.67	1.38	14
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	1.86	1.01	4.91	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.61	0.06	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.5	0.12	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.41	6.74	14.51	127
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	35.8	16.76	117.36	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.79	1.1	3.05	6.26	212

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%	2465.4	843.7	740.9	883	2467.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3556.7	3104.2	3716.7	10377.8	100
Białko [g]	10%	48.68	38	31	33.9	103	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	21.3	32.7	28.4	82.5	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11	12	17.1	40.2	3048
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.8	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.3	0.5	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.4	0	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	127.59	84.09	123.59	335.28	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.47	37.88	31.08	112.45	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.31	7.22	1.6	14.13	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	1308.82	795.15	283.02	1643.33	2721.5	209
Potas [mg]	10%	4700	168.75	806.3	114.13	1089.19	23
Wapń [mg]	10%	976.47	20.25	164.21	359.19	543.65	56
Fosfor [mg]	10%	580	31.05	152.17	59.79	243.01	41
Magnez [mg]	10%	310	10.8	44.62	10.61	66.03	20
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.27	2.37	0.65	3.29	54
Witamina A [µg]	25%	568.82	9	643.03	5.98	658.01	116
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0.37	0.61	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0.16	4.97	0.27	5.41	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.2	0.04	0.27	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.29	0.12	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	1.81	1.12	3.17	28
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.4	44.39	0.94	50.73	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.2	0.78	4.56	6.8	232

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%	2465.4	710.2	1070.8	678.9	2460	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2985.6	4512.1	2834.4	10332.1	100
Białko [g]	10%	48.68	34.5	40.2	19	93.8	193
Tłuszcz [g]	10%	47.5	24.5	28	39.6	92.1	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11.6	5.5	11.1	28.3	2149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	9.7	12.4	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5.3	5	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.8	80.8	168.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	90.17	168.38	63.22	321.78	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	19.1	39.51	7.21	65.84	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.76	7.83	3.32	15.92	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	1308.82	978.66	271.81	892.03	2142.5	164
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1207.12	356.56	1793.18	39
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	90.75	40.75	143.2	14
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	361.41	104.23	493.55	85
Magnez [mg]	10%	310	9.9	83.92	25.74	119.57	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.39	1.12	4.06	68
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	56.13	129.42	293.56	52
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	1.05	1.58	16
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	2.93	4.31	9.27	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.25	0.07	0.36	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.37	0.18	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	5.5	0.9	7.76	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	31.83	6.6	103.24	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.71	0.75	2.47	5.35	182

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%	2465.4	882.5	1043.8	552.8	2479.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3713.3	4389.2	2320.1	10422.7	100
Białko [g]	10%	48.68	42.1	49.9	20.1	112.2	231
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.9	33.8	22.5	85.3	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.7	9.5	13.5	37.7	2862
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.4	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.3	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.53	139.31	68.66	322.51	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.64	34.33	12.27	87.25	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.29	9.12	2.55	13.97	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.59
Sód [mg]	10%	1308.82	1450.44	176.26	1155.49	2782.2	212
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1126.83	375.76	1832.53	39
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	68.02	44.27	122.82	13
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	234.1	18.35	310.39	53
Magnez [mg]	10%	310	9.36	68.6	18.35	96.31	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	2.6	1.83	5.02	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	57.18	8.99	88.6	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	9.06	1.11	3.23	0.02	4.36	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.21	0.01	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.22	0.05	0.32	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.1	4.06	0.4	5.57	49
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.45	30.54	5.39	49.39	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.02	0.48	3.2	6.95	236

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%	2465.4	932.1	717.2	815.7	2465.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3921.5	3026.6	3430.9	10379.2	100
Białko [g]	10%	48.68	45.6	42.4	26.3	114.3	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.1	12.9	27.2	70.4	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.3	3.6	14.2	32.1	2437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.2	1.6	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	0.9	1.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	1.6	0	1.6	1
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.97	112.98	118.12	353.08	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	46.02	39.19	30.06	115.27	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.92	10.65	3.74	19.32	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1308.82	1258.35	394.48	1323.83	2976.67	227
Potas [mg]	10%	4700	318.6	1156.5	284.53	1759.64	38
Wapń [mg]	10%	976.47	39.15	120.83	74.99	234.98	24
Fosfor [mg]	10%	580	25.65	155.45	65.13	246.24	42
Magnez [mg]	10%	310	9.45	75.96	21.37	106.78	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.08	3.2	0.79	5.08	84
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	77.67	44.41	145.26	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.05	0
witamina E [mg]	30%	9.06	0.01	2.86	1.91	4.79	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.24	0.1	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.24	0.08	0.34	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.33	3.29	0.68	4.31	38
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	46.6	23.81	84.32	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.49	1.09	3.67	7.44	252

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%	2465.4	909.4	840.1	694.9	2444.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3838.4	3535.6	2919.8	10293.8	99
Białko [g]	10%	48.68	44.1	34	16.3	94.6	195
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.8	23.2	25.4	69.5	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.9	6.6	13	30.5	2316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45	0	45	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	136.81	129.67	101.97	368.46	82
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.22	46.57	38.78	128.59	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.08	12.11	3.82	17.02	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.79
Sód [mg]	10%	1308.82	1353.33	370.47	1217.79	2941.6	224
Potas [mg]	10%	4700	168.75	2153.3	248.69	2570.74	55
Wapń [mg]	10%	976.47	20.25	136.96	60.13	217.35	22
Fosfor [mg]	10%	580	31.05	349.85	38.74	419.64	72
Magnez [mg]	10%	310	10.8	112.7	12.8	136.31	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.27	4.95	0.74	5.96	98
Witamina A [µg]	25%	568.82	9	76.48	10.04	95.52	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0	0.42	4
witamina E [mg]	30%	9.06	0.16	2.1	0.69	2.97	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.62	0.04	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.42	0.09	0.56	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	7.26	0.4	7.92	69
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.4	45.89	6.02	57.31	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.75	1.02	3.38	7.35	249

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%	2465.4	1001.7	771.7	699.7	2473.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4205	3245.4	2944.2	10394.6	100
Białko [g]	10%	48.68	58.6	25.1	26.6	110.5	228
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.3	23.6	22.6	85.5	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.1	3.5	9.7	31.5	2390
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.2	2.4	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.8	1.4	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.6	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	106.46	119.59	98.75	324.81	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.25	42.4	6.32	86.98	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.37	9.94	2.83	19.14	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.1
Sód [mg]	10%	1308.82	1159.2	444.95	1312.17	2916.33	223
Potas [mg]	10%	4700	168.84	1044.62	488.6	1702.07	36
Wapń [mg]	10%	976.47	30.23	82.84	24.25	137.33	13
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	184.13	80.74	291.34	51
Magnez [mg]	10%	310	11.34	56.9	30.73	98.97	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.88	2.25	1.29	4.42	73
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.64	89.75	16.17	119.57	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.04	0.38	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.42	3.43	0.33	4.18	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.2	0.1	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.26	0.07	0.44	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.26	2.63	1.49	4.39	38
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.19	26.8	6.86	41.86	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.22	1.23	3.64	7.29	247

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%	2465.4	979.3	601.7	891.8	2472.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4124.1	2533	3740.2	10397.3	100
Białko [g]	10%	48.68	44.3	23.1	46.1	113.6	234
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.3	15.7	40	85.1	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.8	4	12.5	31.5	2390
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.9	13.4	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.8	5.4	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35	93.5	128.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	135.76	96.65	86.84	319.27	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.88	40.73	27.72	112.35	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.74	9.74	0.06	12.55	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.61
Sód [mg]	10%	1308.82	1337.22	184.89	1036.79	2558.91	195
Potas [mg]	10%	4700	307.8	1329.26	195.67	1832.74	39
Wapń [mg]	10%	976.47	14.4	120.12	17.63	152.15	15
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	260.68	171.18	460.22	80
Magnez [mg]	10%	310	10.35	79.33	22.24	111.93	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.63	2.61	1.72	4.96	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	29.36	79.77	44.93	154.07	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.32	0.72	1.05	10
witamina E [mg]	30%	9.06	0.97	2.01	2.84	5.83	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.44	0.05	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.3	0.1	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.9	4.49	6.77	12.17	106
Witamina C [mg]	55%	67.94	17.61	45.67	0.23	63.53	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.71	0.51	2.87	6.39	218

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%	2465.4	831.8	761.6	851	2444.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3503.7	3214.3	3579.1	10297.2	100
Białko [g]	10%	48.68	47.9	23.9	29.9	101.8	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	24.5	14.2	28.9	67.7	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.7	1.8	16.8	33.4	2531
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.5	0.5	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.4	0.6	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.7	0	25.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	105.64	139.54	119.22	364.41	80
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.94	50.61	26.98	120.54	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.9	10.07	3.32	15.31	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	1308.82	816.3	125.84	1133.72	2075.87	159
Potas [mg]	10%	4700	137.7	1579.89	209.52	1927.12	41
Wapń [mg]	10%	976.47	7.02	78.34	325.12	410.49	42
Fosfor [mg]	10%	580	16.73	359.36	51.89	428	74
Magnez [mg]	10%	310	5.94	85.69	17.46	109.09	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.32	3.22	0.91	4.46	73
Witamina A [µg]	25%	568.82	64.8	82.52	10.06	157.38	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.69	0.04	1.73	17
witamina E [mg]	30%	9.06	1.21	2.55	0.54	4.31	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.28	0.07	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.66	0.07	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.81	7.85	0.58	9.25	80
Witamina C [mg]	55%	67.94	38.87	46.98	3.2	89.06	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.26	0.34	3.14	5.18	176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2462.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10354.8	100
Białko [g]	10%	48.68	106.4	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	80.8	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	32.8	2492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.4	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	335.89	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	102.85	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.45	81
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1308.82	2660.84	203
Potas [mg]	10%	4700	1906.19	41
Wapń [mg]	10%	976.47	232.77	24
Fosfor [mg]	10%	580	393.66	68
Magnez [mg]	10%	310	113.26	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.02	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	219.14	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	8
witamina E [mg]	30%	9.06	5.39	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.53	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	7.51	66
Witamina C [mg]	55%	67.94	74.79	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.65	226