

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-08-11
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: 4) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-08-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 2. Chleb zwykły 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Twaróg półtłusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Napój kakaowy instatnt puchatek 30.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. Rzodkiewka 150.00g 9. 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).] 10. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 	<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 flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Ziemniaki średnio 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 3. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Szynka bukowecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 7. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 60.00g 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 130.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Jaja kurze I 60.00g 10. Sałata 50.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-08-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 60.00g 3. Chleb razowy 60.00g 4. Polędwica drobiowa woy 100.00g [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. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 40.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 6. Sałata 150.00g 7. Serek topiony ze szczypiorkiem mlekoop 50.00g [składniki: - sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato)- woda- masło- twaróg- mleko w proszku- sole emulgujące: E452, E339- szczypiór liofilizowany 0,3%- cebula suszona 0,05%- substancja konserwująca: nizyna] 8. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. 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.] 10. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 11. Kasza manna szymanowska polskie młyny 30.00g [składniki: kasza manna] 	<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%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak] 3. Łazanki z mięsem rw 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 4. Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Ogórek konserwowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Kajzerki 50.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g 4. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 6. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 8. 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% 9. 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.]

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. 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.] 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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Papryka czerwona 150.00g 9. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 40.00g 10. Parówki polanki jbb 90.00g [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 wczesne 160.00g 4. Fasola szparagowa 160.00g 5. Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 60.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 6. Filet z indyka woy 10.00g 7. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 4 - Środa, 2024-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 6.00g [składniki:] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 7. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Kiełbasa wiejska grillowa 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).] 9. Rzodkiewka 100.00g 10. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 4%, 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 (osłonka).]. Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANA WODA Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Sos pomidorowy rw 40.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 100% 6. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Kiełbasa dębicka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Polędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej.] 6. Kajzerki 42.00g 7. Ser topiony śmietankowy krążek hochland 40.00g [składniki: odtłuszczone mleko (48 %), ser (27 %), masło, śmietanka (5 %), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 8. Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Pomidor 130.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Herbata minotka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g Parówki tęcze jbb 90.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Zupa z młodej kapusty z koperkiem 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 56%, Kapusta biała 22%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Pieczone podudzie kurczaka rw 120.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ziemniaki średnio 160.00g Surówka z marchewki rw 160.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. J, 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% Chleb ciemny osuchowski 60.00g Boczek zwijany woy 10.00g Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Serek puszysty naturalny facyaty 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Papryka czerwona 100.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ryż brązowy metro chef 140.00g Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% Zupa z brokułów z ziemniakami rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły Hortino 26% [składniki: brokuły różyczki], 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"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Chleb ciemny osuchowski 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Kajzerki 40.00g Mleko zsiadłe krasnystaw 400.00g Ser edamski plastry włoszczoza 40.00g Ziemniaki średnio 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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. 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. Rzodkiewka 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. 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. Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 160.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 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. Szynka konserwowa woy 10.00g 3. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 4. Półdewica drobiowa woy 20.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb ciemny osuchowski 67.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 60.00g 7. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Masło extra 82% mu! 10.00g 9. 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: 8 - Niedziela, 2024-08-18

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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Napój kakaowy instatnt puchatek 30.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa 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).] 9. Rzodkiewka 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 160.00g 2. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 3. Zupa dyniowa rw 300.00g składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Śmietankowy ser topiony kremowy Hochland 3%, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Filet z kurczaka w panierce rw 140.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Mizeria ze śmietaną rw 160.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Kurczak złoty woy 10.00g 3. Sałata 150.00g 4. Ser topiony kwartet krążek hochland 50.00g [składniki: *śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, *maasdamer - woda, masło, ser Maasdamer 25%, ser odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E 450, E452, E 339, białka mleka, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, sól, beta-karoten, *ser topiony z borowikami - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące, E450, E452, E339, białka mleka, sól, aromat, reg. kwas.: kwas cytrynowy, beta-karoten, *ser topiony z ogórkiem i koperkiem - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, sole emulg.: E450, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: kwas cytrynowy, koperk, aromat naturalny] 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Pomidor 150.00g 8. Dżem wiśniowy prosonpa 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. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Twaróg półtłusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 11. Szynka z mleczkowa krawczyk 10.00g 12. Półdewica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-08-19

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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy 60.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 8. Pomidor 150.00g 9. Szynka konserwowa woy 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. Zalewajka - rw 300.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemiaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, 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.], 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 (osłonka).], kiełbasa zwyczajna WOY 4% [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).], Kości wieprzowe S 4%, Chrzan tarty Metro Chef 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 3. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 200.00g 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% 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 65.00g 2. Chleb razowy 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Kajzerki 50.00g 5. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 7. Filet królewski krawczyk 10.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 8. Fasola szparagowa 160.00g 9. 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.] 10. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 11. Mixtett hochland 40.00g [składniki: z ziołami: odtłuszczone mleko, ser (23%), masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, zioła (0,3%), cebula suszona, aromat, czosnek suszony papryką: odtłuszczone mleko, ser (26%), masło, odtłuszczone mleko w proszku, ogórki, papryka (3,5%), sole emulgujące: E450, E452, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, śmietankowy: odtłuszczone mleko, ser (28%), masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Parówki kajtusie woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Sałata 150.00g 9. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym rw 300.00g składniki: kalafior Hortino 35% [składniki: kalafior], Marchew 14%, Ryż brązowy Metro Chef 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Skrzydło indyka 5%, Szyja z indyka 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, KOŚCI KARKOWE 5%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pulpety wieprzowe gotowane rw 190.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 3. Ziemniaki wczesne 150.00g 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Szynka konserwowa woy 10.00g 4. Półdewica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Boczek zwijany woy 10.00g 6. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 200.00g składniki: Sałata lodowa 50%, Miruna 25%, Jaja kurze L 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 8. 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.] 9. Ser topiony śmietankowy krążek hochland 40.00g [składniki: odtłuszczone mleko (48 %), ser (27 %), masło, śmietanka (5 %), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1008.2	809.8	638.8	2456.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4243	3394.9	2674	10312	100
Białko [g]	10%	48.68	44.8	51.1	25.6	121.6	250
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.6	33.3	30.6	94.6	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.6	9.9	11.8	37.4	2836
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	15	5.2	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	3.6	3.3	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	121.7	0	121.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	141.93	81.56	67.97	291.47	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	61.02	44.1	4.09	109.23	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.36	10.58	5.59	23.53	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.44
Sód [mg]	10%	1308.82	1520.55	268.62	1012.54	2801.71	214
Potas [mg]	10%	4700	398.52	2129.67	371.45	2899.65	61
Wapń [mg]	10%	976.47	125.01	144.81	34.41	304.23	32
Fosfor [mg]	10%	580	111.94	562.1	96.28	770.33	133
Magnez [mg]	10%	310	91.8	127.74	32.43	251.97	81
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.72	5.54	1.65	8.92	148
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	66.91	6.63	96.72	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9.06	2.18	2.51	2.28	6.97	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.3	0.84	0.19	1.34	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.34	0.57	0.17	1.1	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.02	17.63	1.25	22.91	199
Witamina C [mg]	55%	67.94	22	40.14	39.34	101.49	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.22	0.74	2.81	7	238

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1028.7	695.4	730.7	2454.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4319.9	2932.5	3077.6	10330.1	100
Białko [g]	10%	48.68	52.1	41.6	25.3	119.1	245
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40.3	14.3	21.2	76	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	20.9	1.9	10.3	33.3	2526
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.1	3.3	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.1	1	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.7	17.5	74.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.91	104.88	110.84	331.64	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.39	36.98	28.41	104.8	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.5	9.99	2.87	16.36	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.91
Sód [mg]	10%	1308.82	1656.36	233.34	1199.47	3089.18	237
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1471.53	325	1977.43	42
Wapń [mg]	10%	976.47	32.4	106.25	27.29	165.95	17
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	396.62	98.34	523.31	90
Magnez [mg]	10%	310	12.15	98.41	27.42	137.99	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.94	2.38	1.16	4.49	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	67.63	23.9	106.16	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.22	0.27	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.45	2.55	0.77	3.78	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.28	0.21	0.55	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.11	0.31	0.13	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	13.3	1.52	15.1	130
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.77	38.39	11.19	58.36	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.6	0.64	3.33	7.72	263

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	982.5	810.2	655.8	2448.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4124.5	3412.2	2751.2	10288	100
Białko [g]	10%	48.68	42.5	34.1	30.6	107.3	220
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.1	20.1	28.7	87	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.5	6.1	17.5	41.1	3120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.7	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	1.9	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89	0	89	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.67	129.34	68.92	318.93	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.11	36.51	12.34	90.97	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.91	12.53	0.52	19.96	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	1308.82	1247.85	285.11	1139.97	2672.94	204
Potas [mg]	10%	4700	344.25	2042.21	123.27	2509.73	53
Wapń [mg]	10%	976.47	17.55	166.7	3.93	188.19	19
Fosfor [mg]	10%	580	41.85	425.81	9.18	476.84	82
Magnez [mg]	10%	310	14.85	135.04	3.49	153.38	50
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.81	5.14	0.21	6.17	102
Witamina A [µg]	25%	568.82	162	91.36	8.37	261.74	45
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	9.06	3.04	1.4	0.41	4.86	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.69	0.02	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.15	0.56	0.01	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	2.04	7.15	0.41	9.6	84
Witamina C [mg]	55%	67.94	97.19	52.59	5.02	154.81	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.46	0.79	3.16	6.68	227

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	925.8	943.1	591.9	2460.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3895.7	3965.9	2495.2	10356.8	100
Białko [g]	10%	48.68	62.4	33.3	26	121.7	249
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.7	29.9	15	73.7	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.4	6	6.4	26.9	2043
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.8	1.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.6	1.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.6	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.86	140.1	89.79	337.76	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.84	59.39	8.69	106.92	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.85	10.24	3.26	20.36	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	1308.82	1169.46	539.01	1471.41	3179.89	242
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1059.73	266.55	1538.69	34
Wapń [mg]	10%	976.47	26.1	87.7	190.88	304.68	32
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	187.54	60.93	265.58	46
Magnez [mg]	10%	310	6.3	58.18	20	84.49	27
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	2.34	0.74	3.81	63
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	93.15	41.62	150.22	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.04	0.38	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0	3.99	1.79	5.79	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.21	0.09	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.26	0.07	0.35	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	2.65	0.64	3.51	31
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	28.84	22.32	60.44	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.24	1.49	4.08	7.94	270

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	944.9	889.1	633.1	2467.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3968.1	3719.3	2654.6	10342.1	100
Białko [g]	10%	48.68	39.7	16.5	19.8	76.1	157
Tłuszcz [g]	10%	47.5	36.2	42.5	28.2	107	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.1	8.4	14.3	39.8	3019
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.3	2	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7	1	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.6	0	12.6	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.31	116.62	75.97	309.91	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.54	43.95	5.98	94.47	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.77	13.18	2.19	20.15	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.48
Sód [mg]	10%	1308.82	1314.72	180.03	968.87	2463.62	188
Potas [mg]	10%	4700	329.94	2040.36	469.23	2839.54	60
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	142.12	18.88	171.53	18
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	273.74	52.66	350.97	60
Magnez [mg]	10%	310	9.36	108.98	24.47	142.82	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	3.2	0.9	4.68	78
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	448.81	12.16	483.4	85
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.58	0	1.58	16
witamina E [mg]	30%	9.06	1.11	6.03	0.07	7.22	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.39	0.07	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.27	0.05	0.37	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.1	5.17	1.23	7.51	66
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.45	61.02	7.29	81.77	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.65	0.5	2.69	6.15	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	666.7	978.8	806.1	2451.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2814.2	4126.4	3390.8	10331.5	100
Białko [g]	10%	48.68	34.6	38.9	32.9	106.5	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	13.4	23.9	26.9	64.4	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	6	3.1	16.6	25.8	1961
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	2.3	8.7	0.5	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.6	4.8	0.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	194.4	23.1	0	217.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	104.45	155.6	109.2	369.25	82
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.59	39.48	18.96	98.04	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.36	7.56	2.75	15.69	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.87
Sód [mg]	10%	1308.82	643.32	332.01	968.99	1944.32	148
Potas [mg]	10%	4700	301.32	992.44	642.95	1936.72	41
Wapń [mg]	10%	976.47	37.08	87.21	12.17	136.47	14
Fosfor [mg]	10%	580	138.05	146.28	103.86	388.2	67
Magnez [mg]	10%	310	16.38	51.61	38.11	106.11	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.72	2.29	1.08	5.1	85
Witamina A [µg]	25%	568.82	230.39	62.75	20.98	314.14	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	0.12	0.04	1.08	10
witamina E [mg]	30%	9.06	2.33	3.57	0.28	6.2	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.16	0.13	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.37	0.19	0.08	0.65	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.39	2.35	2.15	5.9	51
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	29.43	10.07	104.31	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.78	0.92	2.69	4.86	165

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	866.4	1032.3	557.4	2456.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3648.5	4352	2347.8	10348.4	100
Białko [g]	10%	48.68	44.2	53.7	32.6	130.6	268
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.5	14.9	16.3	56.9	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.4	5.5	7.6	26.7	2026
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0	0.9	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	0.3	0.7	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	29.4	34.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	116.7	187.12	70.7	374.53	84
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.86	48.33	5.83	97.03	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.87	33.02	1.83	38.73	180
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	1308.82	1357.87	206.8	1157.84	2722.52	208
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1221.52	353.37	1787.3	39
Wapń [mg]	10%	976.47	26.1	96.65	12.88	135.63	14
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	187.09	155.48	359.67	62
Magnez [mg]	10%	310	6.3	66.49	27.67	100.46	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	2.68	0.54	3.94	66
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	46.3	27.94	89.69	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.06	0	0.79	1.01	1.81	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.19	0.06	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.2	0.12	0.34	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	3.25	6.74	10.22	89
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	27.78	16.76	53.81	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.77	0.57	3.21	6.8	231

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	980.6	769.9	703.5	2454.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4135.5	3223	2961.4	10320	100
Białko [g]	10%	48.68	46.1	19.9	29.5	95.6	197
Tłuszcz [g]	10%	47.5	23.8	34.8	21.4	80.2	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.6	7.3	13.2	31.2	2367
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.8	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7.4	0.3	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.7	0	80.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	147.78	99.71	99.94	347.43	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	65.75	38.68	38.02	142.45	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.07	11.31	3.82	20.22	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.61
Sód [mg]	10%	1308.82	1509.39	282.57	1138.13	2930.1	224
Potas [mg]	10%	4700	330.12	1625.93	561.6	2517.65	54
Wapń [mg]	10%	976.47	116.91	171.78	210.6	499.29	52
Fosfor [mg]	10%	580	65.05	318.9	56.7	440.65	76
Magnez [mg]	10%	310	78.02	96.67	22.95	197.65	63
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.11	4.26	1.62	7	117
Witamina A [µg]	25%	568.82	32.19	103.54	40.5	176.23	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	0.65	7
witamina E [mg]	30%	9.06	2.1	6	1.73	9.84	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.23	0.32	0.13	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.3	0.44	0.16	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	3.5	5.12	1.55	10.17	87
Witamina C [mg]	55%	67.94	27.41	40.01	24.29	91.73	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.19	0.78	3.16	7.32	249

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	644.5	1017.3	824.9	2486.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2718.6	4273.1	3476	10467.8	100
Białko [g]	10%	48.68	28.1	53.4	33.5	115.1	237
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15.5	38.3	22.1	76	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.3	7.3	11.9	28.6	2171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.1	0.6	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.2	0.6	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	99.55	117.22	125.2	341.99	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	46.04	41.83	37.23	125.12	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.88	5.33	4.91	13.13	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.15
Sód [mg]	10%	1308.82	358.2	3499.8	1209.33	5067.33	386
Potas [mg]	10%	4700	434.7	589.89	432.36	1456.95	31
Wapń [mg]	10%	976.47	18.45	90.13	100.8	209.38	21
Fosfor [mg]	10%	580	37.8	93.92	98.01	229.73	40
Magnez [mg]	10%	310	13.95	50.36	40.23	104.54	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.85	2	2.07	4.93	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	37.98	55.99	33.81	127.78	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.05	0.05	1
witamina E [mg]	30%	9.06	1.4	1.73	0.6	3.74	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.08	0.13	0.14	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.15	0.17	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.32	1.55	1.04	3.92	34
Witamina C [mg]	55%	67.94	22.79	33.59	17.13	73.52	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	0.99	9.72	3.35	12.66	430

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	915.7	824.5	741.3	2481.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3849.8	3453.1	3108.5	10411.4	100
Białko [g]	10%	48.68	40.4	40.5	27.1	108.1	222
Tłuszcz [g]	10%	47.5	32.4	37.1	31.8	101.5	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.4	11.2	12.3	37	2805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.2	5.3	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.8	3.3	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.6	0	93.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	116.75	86.45	88.87	292.08	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.85	18.49	28.07	83.41	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.71	9.11	4.73	16.56	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.61
Sód [mg]	10%	1308.82	1230.66	333.06	1242.78	2806.51	214
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1649.82	222.4	2053.12	44
Wapń [mg]	10%	976.47	32.4	104.24	155.93	292.58	30
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	373.88	78.57	480.81	83
Magnez [mg]	10%	310	12.15	99.93	25.9	137.99	44
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.94	4.91	1.41	7.27	121
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	54.75	12.99	82.37	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.91	0	0.91	9
witamina E [mg]	30%	9.06	0.45	2.1	2.39	4.95	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.82	0.11	0.99	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.11	0.52	0.12	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	6.95	0.77	8.01	69
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.77	28.98	7.79	45.55	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.41	0.92	3.45	7.01	238

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2461.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10350.8	100
Białko [g]	10%	48.68	110.2	226
Tłuszcz [g]	10%	47.5	81.7	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	32.8	2487
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	331.5	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	105.24	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	20.47	95
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1308.82	2967.81	227
Potas [mg]	10%	4700	2151.68	46
Wapń [mg]	10%	976.47	240.79	25
Fosfor [mg]	10%	580	428.61	74
Magnez [mg]	10%	310	141.74	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.63	94
Witamina A [µg]	25%	568.82	188.85	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.63	6
witamina E [mg]	30%	9.06	5.52	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	9.69	84
Witamina C [mg]	55%	67.94	82.58	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.41	252