

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada września 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-21
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 - Sobota, 2024-09-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Chleb zwykły 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. 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.] 5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 10. 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. 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% 3. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 130.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 65.00g 2. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. 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] 4. 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.] 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Placki z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 35%, Mąka pszenna typ 500 24%, Jabłko 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Jaja kurze całe 7% 9. Dżem truskawkowy prosona 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: 2 - Niedziela, 2024-09-22

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 60.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. Napój kakaowy instant 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] 9. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Ostonka jadalna - jelito wieprzowe] 10. Pomidor 130.00g 	<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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Surówka z pekinki, ogórka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Ogórek 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Półdewica 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 60.00g 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 łąciaty ceb. szczypior 40.00g 7. Sałata 50.00g 8. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% 9. Sos koperkowy do sałatek rw 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L 56%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Pieprz czarny MIELONY 2% 10. Kalafior 60.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Parówki kajtusie woy 90.00g [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).] 10. 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. Zupa z cukinią rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Surówka z kapusty kiszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypiior 40.00g 6. Kajzerki 40.00g 7. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, Jogurt naturalny Figand 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], MAJONEZ ARO 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1% 8. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 9. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-09-24

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 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 7. Płatki ryżowe cenos 30.00g 8. Paszтет indykpol 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Rzodkiewka 130.00g 	<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. 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% 3. Kotlet mielony wieprzowy rw 140.00g 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% 4. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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 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 osłonce niejadalnej.] 4. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, 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. Paszтетowa woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. Kaszanka woy 30.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Czarne woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 10. Salceson włoski woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 11. Pomidor 150.00g 12. Cebula czerwona 130.00g

Dzień: 5 - Środa, 2024-09-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 45.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Pomidor 130.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 8. 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, przeciwtleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 	<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 biały z kielbasą 290.00g 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% 3. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g 4. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Fasola szparagowa 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. 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, przeciwtleniacz: 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 % (bazylika, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Kajzerki 40.00g 8. Bigos z białej kapusty rw 120.00g 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, przeciwtleniacz 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: 6 - Czwartek, 2024-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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. 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. 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] 9. Ogórek 130.00g 	<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 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% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g 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 biały sonko 150.00g 5. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. Półedwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Dżem wiśniowy prospona 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.] 8. Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 25%, Pomidor 25%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], twaróg półtłusty Rolmlecz 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 4%, Cytryna 3%, Słonecznik łuskany Metro chef 2% [składniki: ziarna słonecznika], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]

Dzień: 7 - Piątek, 2024-09-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.10g Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% Salata 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 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% Ziemniaki średnio 150.00g Ryba w panierce z bułki tartej rw 140.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 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 sultañskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sultañska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7% (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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% Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] Kajzerki 45.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-09-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna] Kiełbasa parówki woy 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] Papryka czerwona 80.00g 	<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 drobnny Polski Cukier 3% Pomidorowa z białym ryżem rw 280.00g składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, Seler korzeniowy 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 45.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 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.] Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minotka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Placki ziemniaczane iżz 150.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-09-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbatopol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 9. 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).] 10. Pomidor 130.00g 	<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 porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlepol 22% [składniki: 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, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 3. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Marchewka z groszkiem. gotowana rw 160.00g składniki: Marchew 78%, groszek konserwowy 400g HELCOM 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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. Sałatka z rukoli i słonecznika i dyni rw 150.00g składniki: Rukola 34%, olej słonecznikowy 5 L 17%, Dynia 17%, Słonecznik łuskany Helio 14%, Sok cytrynowy 7%, Musztarda francuska Kamis 7% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 3%

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-09-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy 65.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek prospona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Makaron zacierka aro 40.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Kiełbasa parówkowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 10. 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 3. Łazanki z mięsem i kapustą rw 240.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g 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 55.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Kajzerki 50.00g 6. 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.] 7. 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% 8. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 9. 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	712.1	924.5	807	2443.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3001.2	3894.7	3389.7	10285.8	100
Białko [g]	10%	48.68	29	44.7	22.6	96.5	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	16.7	22.2	30.5	69.6	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.6	9.2	9	27.9	2117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	0.5	9.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	0.4	5.3	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	37.5	44.3	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.43	143.14	112.33	370.92	83
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.54	34.97	25.31	97.83	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	8.5	13.75	4.15	26.41	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.68
Sód [mg]	10%	1308.82	680.53	736.91	896.12	2313.57	176
Potas [mg]	10%	4700	298.98	786.16	242.91	1328.06	28
Wapń [mg]	10%	976.47	36.04	52.41	77.61	166.07	17
Fosfor [mg]	10%	580	74.43	130.12	140.99	345.55	59
Magnez [mg]	10%	310	23.26	44.92	27.85	96.05	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.42	1.44	1.4	4.27	71
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	41.64	32.07	89.17	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.16	0.21	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.22	0.61	3.63	4.46	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.09	0.14	0.13	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.12	0.19	0.37	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.8	2.36	0.96	4.12	35
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	22.96	1.7	33.93	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.89	2.04	2.48	5.78	197

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1071.4	854.9	543	2469.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4501.8	3584.1	2280.4	10366.4	100
Białko [g]	10%	48.68	42.4	43.2	26.8	112.5	231
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40	35	21.1	96.1	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	19.6	10.6	6.2	36.5	2773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4	0.1	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	117.6	0	117.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	136.93	97.15	62.43	296.52	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	62.5	44.84	4.34	111.69	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.12	10.95	2.15	16.23	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.21
Sód [mg]	10%	1308.82	1164.6	226.5	1093.28	2484.38	190
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1854.96	202.89	2387.79	50
Wapń [mg]	10%	976.47	87.21	147.84	22.18	257.24	26
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	507.56	28.05	593.56	103
Magnez [mg]	10%	310	76.05	110.73	10.94	197.72	65
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	4.62	0.82	6.03	101
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	93.54	105.18	221.15	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.69	0.67	2.36	24
witamina E [mg]	30%	9.06	3.08	2.59	0.21	5.88	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.26	0.85	0.08	1.2	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.32	0.59	0.09	1.02	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.26	11.33	0.41	16.01	139
Witamina C [mg]	55%	67.94	21.55	56.12	22.61	100.29	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.23	0.62	3.03	6.21	211

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	895.5	1004	565.1	2464.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3758.4	4207.5	2382	10347.9	100
Białko [g]	10%	48.68	36.6	40.8	28.9	106.4	218
Tłuszcz [g]	10%	47.5	36.9	35.5	14.9	87.4	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.3	9.9	7.1	34.3	2604
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.9	1.4	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.8	1.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.3	27.5	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	105.31	145.29	80.04	330.65	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.85	35	5.15	77	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.5	30.4	2.4	35.31	164
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.37
Sód [mg]	10%	1308.82	1063.98	330.1	1005.21	2399.29	183
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1428.83	373.05	2014.28	43
Wapń [mg]	10%	976.47	26.1	101.87	17.83	145.81	15
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	323.3	173.48	513.88	89
Magnez [mg]	10%	310	6.3	85.66	32.78	124.75	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	3.29	0.9	4.92	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	376.05	30.39	421.89	74
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.04	0.78	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.36	1.17	3.55	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.74	0.09	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.45	0.13	0.6	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	5.53	6.62	12.37	107
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	32.24	15.71	57.23	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.95	0.91	2.79	5.99	203

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	793.9	931.2	749.9	2475.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3337.3	3912.7	3139.5	10389.6	100
Białko [g]	10%	48.68	39	32.5	36.3	107.9	222
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.2	31.9	36.8	97	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13	7.2	15.7	36	2733
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.3	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.1	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.3	0	95.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	97.34	133.33	69.96	300.64	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.5	43.09	9.72	71.32	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.92	9.95	3.6	16.48	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	1308.82	1236.15	321.74	1399.14	2957.03	226
Potas [mg]	10%	4700	276.12	1324.35	380.7	1981.17	42
Wapń [mg]	10%	976.47	33.93	92.91	12.15	138.99	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.23	321.56	28.35	372.14	64
Magnez [mg]	10%	310	8.19	80.44	10.8	99.43	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.93	3.41	0.67	5.02	84
Witamina A [µg]	25%	568.82	20.08	52.82	93.37	166.28	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.67	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0	3.66	1.28	4.95	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.57	0.07	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.41	0.05	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	5	1.27	6.57	56
Witamina C [mg]	55%	67.94	12.05	29.46	15.52	57.04	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.43	0.89	3.88	7.39	251

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	899	991.6	602.4	2493.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3771.3	4173.3	2530.3	10475	100
Białko [g]	10%	48.68	39	33.5	22.5	95.1	195
Tłuszcz [g]	10%	47.5	37.9	28.5	22.9	89.5	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.7	5.9	12.3	36	2729
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10.1	1.3	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.1	0.9	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	355	0	355	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	102.64	155.46	77.69	335.81	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.96	37.61	6.84	84.41	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.64	10.75	2.72	18.12	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	1308.82	1199.7	448.01	1100.91	2748.62	210
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1214.81	219.92	1764.68	38
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	190.25	57.14	257.93	26
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	369.47	53.18	447.22	77
Magnez [mg]	10%	310	9.36	81.91	17.09	108.37	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	4.94	0.66	6.18	103
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	64.39	33.97	120.79	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.67	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9.06	1.11	3.87	1.47	6.46	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.29	0.08	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.74	0.06	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.1	2.78	0.56	4.44	39
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.45	38.63	17.86	69.95	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.33	1.24	3.05	6.87	233

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	767.9	1092.9	623.5	2484.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3233	4602.9	2619.8	10455.8	100
Białko [g]	10%	48.68	41	39.6	20.4	101	207
Tłuszcz [g]	10%	47.5	23.9	30.3	23	77.3	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.7	5.1	12.3	30.2	2292
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.8	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.9	0.2	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.2	0	95.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	98.01	169.61	85.06	352.68	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	35.95	34.68	27.53	98.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.92	8.55	2.9	13.39	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	1308.82	1238.91	753.41	1057.46	3049.79	234
Potas [mg]	10%	4700	146.25	1283.77	174.26	1604.29	34
Wapń [mg]	10%	976.47	17.55	103.16	5.99	126.71	14
Fosfor [mg]	10%	580	26.91	374.64	34.59	436.15	76
Magnez [mg]	10%	310	9.36	83.61	10.81	103.78	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.23	2.59	0.36	3.18	53
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	63.94	8.42	80.17	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.57	0	0.57	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0.14	4.02	0.44	4.61	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.26	0.03	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.4	0.03	0.47	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.2	5.49	0.79	6.5	57
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.68	36.35	5.05	46.08	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.44	2.09	2.93	7.62	259

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	836.4	854	763.9	2454.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3526.5	3591.5	3207.5	10325.6	100
Białko [g]	10%	48.68	54.6	38.9	27.9	121.6	250
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.4	26.5	30.7	77.6	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.8	3.2	19.1	33.3	2524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.2	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	6.6	0.5	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.3	0	23.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	111.47	119.79	94.5	325.77	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.11	45.71	8.89	97.72	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.82	9.81	1.44	17.08	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.61
Sód [mg]	10%	1308.82	702.36	181.83	1215.31	2099.51	161
Potas [mg]	10%	4700	156.78	1716.8	119.88	1993.47	43
Wapń [mg]	10%	976.47	28.08	87.9	326.26	442.25	45
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	227.43	62.32	314.32	54
Magnez [mg]	10%	310	10.53	89.02	11.31	110.86	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.81	3.29	0.69	4.81	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	12.67	74.01	7.16	93.85	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.08	0.38	0.46	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0.39	5.14	0.29	5.82	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.28	0.04	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.09	0.24	0.12	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	4.68	1.14	6.07	53
Witamina C [mg]	55%	67.94	7.6	37.55	1.46	46.62	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.95	0.5	3.37	5.24	178

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	863.5	964.7	675.4	2503.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3626.9	4044.9	2829.7	10501.6	101
Białko [g]	10%	48.68	35.4	37.5	20.9	93.9	193
Tłuszcz [g]	10%	47.5	33.7	40.8	31.7	106.3	224
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.4	10.5	8.3	35.3	2676
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	18.2	11	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5.3	5.7	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.3	29.7	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	105.52	116.08	77.64	299.25	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.44	39.13	3.2	80.78	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.26	8.63	2.43	13.33	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.65
Sód [mg]	10%	1308.82	1002.24	150.35	882.18	2034.77	155
Potas [mg]	10%	4700	183.6	924.61	677.7	1785.91	38
Wapń [mg]	10%	976.47	9.36	147.18	28.35	184.89	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	286	112.05	420.37	72
Magnez [mg]	10%	310	7.92	58.5	36.45	102.87	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	3.03	1.08	4.54	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	86.4	86.69	19.12	192.21	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0.13	0.85	8
witamina E [mg]	30%	9.06	1.62	4.51	3.48	9.62	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.57	0.1	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.08	0.37	0.12	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.08	5.62	2.05	8.76	76
Witamina C [mg]	55%	67.94	51.84	47.84	11.47	111.15	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.78	0.41	2.45	5.08	173

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	929.2	946.7	596	2472	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3909.3	3957.5	2503.3	10370.2	100
Białko [g]	10%	48.68	44.1	28.9	26.6	99.7	206
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.5	48	22.8	101.4	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15	14.6	8	37.8	2867
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7.5	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.3	0	54.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.24	105.95	72.11	299.31	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	45.81	40.16	9.1	95.09	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.55	12.5	2.52	18.58	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.03
Sód [mg]	10%	1308.82	1447.56	749.74	1132.2	3329.5	255
Potas [mg]	10%	4700	383.94	1579.7	74.2	2037.85	44
Wapń [mg]	10%	976.47	16.83	118.67	16.38	151.89	16
Fosfor [mg]	10%	580	67.39	265.28	10.84	343.51	60
Magnez [mg]	10%	310	12.51	90.83	4	107.35	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.76	3.3	0.19	4.26	71
Witamina A [µg]	25%	568.82	34.53	90.33	5.43	130.3	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	9.06	1.23	6.02	0.19	7.45	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.32	0.01	0.41	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.3	0.02	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.15	4.15	0.11	5.43	47
Witamina C [mg]	55%	67.94	20.72	33.67	3.25	57.65	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.02	2.08	3.14	8.32	283

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1045.6	604.1	808.5	2458.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4392.2	2551.5	3399	10342.8	100
Białko [g]	10%	48.68	43.3	33.9	24.4	101.7	209
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40.5	8.4	28.7	77.7	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.5	1	13.9	33.5	2539
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	3.3	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.1	1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	43.4	17.5	60.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	127.63	103.91	114.37	345.92	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.93	37.23	33.84	116.01	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.71	11.52	2.95	16.18	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	1308.82	918.45	297.45	1172.65	2388.55	183
Potas [mg]	10%	4700	168.75	1546.64	325	2040.39	44
Wapń [mg]	10%	976.47	20.25	171.75	27.29	219.3	23
Fosfor [mg]	10%	580	31.05	360.48	98.34	489.88	84
Magnez [mg]	10%	310	10.8	103.52	27.42	141.75	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.27	3.47	1.16	4.9	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	9	76.23	23.9	109.13	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.22	0.22	2
witamina E [mg]	30%	9.06	0.16	2.01	0.77	2.95	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.31	0.21	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.38	0.13	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	11.63	1.52	13.4	116
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.4	49.48	11.19	66.07	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.55	0.82	3.25	5.97	203

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2471.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10386.1	100
Białko [g]	10%	48.68	103.6	213
Tłuszcz [g]	10%	47.5	88	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.1	2585
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	325.75	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	93	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	19.11	89
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1308.82	2580.5	197
Potas [mg]	10%	4700	1893.79	40
Wapń [mg]	10%	976.47	209.11	22
Fosfor [mg]	10%	580	427.66	74
Magnez [mg]	10%	310	119.29	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.81	80
Witamina A [µg]	25%	568.82	162.49	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.88	9
witamina E [mg]	30%	9.06	5.58	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.37	73
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.6	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.45	219