

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada października 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-10-01
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 - Wtorek, 2024-10-01

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 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.] 5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Twaróg półtłusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Rzodkiewka 150.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno 35.00g 10. Sopol drobiowy 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. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Zrazy wieprzowe 2016 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g 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 65.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6% 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.]

Dzień: 2 - Środa, 2024-10-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb pszenny zwykły 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb razowy 50.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 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).] Papryka czerwona 140.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 140.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] Sos koperkowy rw 40.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Kajzerki 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 60.00g Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 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.] Serek łąciaty łosoś 50.00g Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 45.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 20.00g [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. 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).] 8. Kluski lane na mleku rw 230.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 9. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. #ziemniaki 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 290.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 5%, Szyja z indyka 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, KOŚCI KARKOWE 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. Karczek duszony w warzywach rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 48%, Marchew 14%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. 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 pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 48.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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] 6. Poledwica 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 110.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Sałatka z ryżu, ogórka i kopru rw 150.00g składniki: Ryż paraboliczny Metro chef 61% [składniki: ryż], Ogórek 18%, Ogórki korniszony KRAKUS 12% [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)], olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 6%, Majonez Kielecki 1% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)], Koper ogrodowy 1%, Pieprz cytrynowy MIELONY 1%

Dzień: 4 - Piątek, 2024-10-04

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. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Rzodkiewka 130.00g 8. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Serek radomski rolmlec 200.00g [składniki: Twaróg ziarnisty Smietanka Sól] 	<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. Kluski leniwe 2016 190.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek wędzony WOY 2% [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.], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. 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%] 5. Kajzerki 50.00g 6. Sałatka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczoną rw 160.00g składniki: Sałata lodowa 35%, Miruna 29%, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% 7. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Ser gouda plastry włoszczoza 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 5 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Papryka czerwona 90.00g Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 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] 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% łowicka łowicz 2% Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 130.00g 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% Kasza jęczmienna wiejska aro 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Masło extra 82% mu! 10.00g Ryż z jabłkiem rw 130.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% Pomidor 50.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 120.00g Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa 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% Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze L 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 2%, Koper ogrodowy 2% Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 50.00g Salata karbowana z burakiem i serem białym rw 160.00g składniki: salata karbowana 37%, Burak 30%, ser feta FAVITA mlekovita 24%, Słonecznik łuskany Metro chef 6% [składniki: ziarna słonecznika], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1% 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.] Półdewica sopocka 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.] Ser rajski z dziurami włoszczowa 40.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-10-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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] Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Szynka konserwowa woy 100.00g Sałata 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Spagetti z mięsa wieprzowego rw 240.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spaghetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 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% Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Filet z indyka woy 15.00g 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 65.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Kapusta biała duszona z pomidorami rw 160.00g składniki: Kapusta biała 61%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Pomidor 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kajzerki 45.00g 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.]

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-10-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek 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 Płatki ryżowe metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuzy 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2% Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Udka z kurczaka pieczone rw 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy metro chef 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g 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 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: 9 - Środa, 2024-10-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 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 (ostonka).] 10. Ogórek 120.00g 	<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 (nzoz promień 1 dekada września 2024 r. dieta podstawowa) 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. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 4. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Fasola szparagowa 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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. Kajzerki 40.00g 8. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 9. 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%

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-10-10

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 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.] 8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna] 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 (ostonka jadalna).] 10. Rzodkiewka 120.00g 	<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. Karczek duszony w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 48%, Marchew 14%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. 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 65.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 8. 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	761.9	983.9	705.7	2451.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3212.5	4126.8	2966.9	10306.4	100
Białko [g]	10%	48.68	31.2	43.5	25.6	100.4	206
Tłuszcz [g]	10%	47.5	16.2	40.6	23.1	80	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.7	15.2	9.8	34.7	2635
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	13.6	0.2	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	2.5	0.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	118.1	9.6	127.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	127.9	115.01	102.07	345	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.59	37.16	34.75	116.5	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	10.64	7.85	6.71	25.22	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.15
Sód [mg]	10%	1308.82	688.9	251.69	1100.95	2041.54	156
Potas [mg]	10%	4700	405.18	897.24	408.37	1710.79	37
Wapń [mg]	10%	976.47	49.09	83.23	39.76	172.09	18
Fosfor [mg]	10%	580	82.98	328.91	162.72	574.62	99
Magnez [mg]	10%	310	26.41	71.22	39.76	137.4	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.78	2.98	1.19	5.96	100
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	56.45	5.5	85.14	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.99	0	0.99	10
witamina E [mg]	30%	9.06	0.22	1.42	0.49	2.14	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.1	0.71	0.13	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.46	0.13	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.91	5.36	3.34	9.61	84
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	20.99	3.3	38.2	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.91	0.69	3.05	5.1	172

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	896.4	754.7	815.4	2466.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3770.1	3177.1	3435.2	10382.5	100
Białko [g]	10%	48.68	45.1	26.8	27.7	99.8	205
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.5	21.1	22.9	74.7	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.2	5.4	7.6	28.3	2149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.8	2.4	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	0.6	1.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	111.77	118.52	125.96	356.26	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.3	41.9	33.54	117.75	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.34	8.67	3.24	15.26	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.88
Sód [mg]	10%	1308.82	1003.14	576.14	1342.05	2921.33	224
Potas [mg]	10%	4700	321.3	968.11	488.6	1778.02	38
Wapń [mg]	10%	976.47	16.38	90.08	24.25	130.71	13
Fosfor [mg]	10%	580	39.06	187.76	80.74	307.56	53
Magnez [mg]	10%	310	13.86	57.16	30.73	101.75	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.75	2.73	1.29	4.78	79
Witamina A [µg]	25%	568.82	151.19	96.07	83.67	330.94	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.36	0.72	1.09	11
witamina E [mg]	30%	9.06	2.84	1.15	0.33	4.32	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.21	0.1	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.14	0.3	0.07	0.52	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.9	2.51	1.49	5.92	52
Witamina C [mg]	55%	67.94	90.71	30.59	6.86	128.18	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.78	1.6	3.72	7.3	248

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	811	745.8	904.3	2461.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3396.3	3135.4	3801.8	10333.6	100
Białko [g]	10%	48.68	35.5	32.5	40.1	108.2	223
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.8	23.3	33.1	96.3	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.7	6	11	35.7	2711
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	9.5	9.8	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.9	4	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	46.3	68.5	114.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	78.14	106.74	111.38	296.26	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	22.46	44.18	4.76	71.41	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.21	10.53	0.21	11.95	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.29
Sód [mg]	10%	1308.82	1037.35	191.07	947.19	2175.62	166
Potas [mg]	10%	4700	60.3	1287.28	179.98	1527.56	32
Wapń [mg]	10%	976.47	10.8	136.94	17.55	165.29	17
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	356.64	131.93	498.02	86
Magnez [mg]	10%	310	4.05	70.18	18.48	92.71	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.31	4.64	1.35	6.31	104
Witamina A [µg]	25%	568.82	4.87	57.64	34.96	97.48	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.05	0.53	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9.06	0.15	2.07	2.11	4.33	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.42	0.05	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.76	0.08	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.09	7.58	5.01	12.69	111
Witamina C [mg]	55%	67.94	2.92	31.84	1.38	36.15	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.88	0.53	2.63	5.43	184

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	933.5	669	869.3	2471.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3935.7	2822.7	3652.9	10411.5	100
Białko [g]	10%	48.68	60.2	41.1	32.7	134.1	276
Tłuszcz [g]	10%	47.5	22.6	12	31.7	66.4	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13	5	17.4	35.5	2696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.6	0.6	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.2	0.6	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.1	0	35.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	125.68	104.54	115.11	345.34	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	47.49	43.66	33.15	124.31	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.02	11.29	3.78	22.09	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.52
Sód [mg]	10%	1308.82	1211.31	244.03	1426.04	2881.38	221
Potas [mg]	10%	4700	276.12	1340.69	264.57	1881.38	41
Wapń [mg]	10%	976.47	33.93	265.63	348.84	648.4	66
Fosfor [mg]	10%	580	22.23	507.45	62.12	591.81	102
Magnez [mg]	10%	310	8.19	84.47	22.68	115.34	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.93	2.84	1.23	5.02	84
Witamina A [µg]	25%	568.82	20.08	122.75	81.12	223.96	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.72	0.92	9
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.03	0.63	2.67	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.3	0.09	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.78	0.09	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	3.28	0.66	4.23	36
Witamina C [mg]	55%	67.94	12.05	43.68	5.02	60.76	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.36	0.67	3.96	7.2	245

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	799.5	1064.5	622.5	2486.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3371.5	4473.2	2615.5	10460.3	100
Białko [g]	10%	48.68	41.6	30.8	18.9	91.4	187
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.3	37.2	23.9	81.5	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.8	10.2	14.1	35.1	2664
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.8	1.4	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	4.8	0.2	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.4	14.1	64.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	113.55	156.17	83.22	352.96	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.55	40.2	14.19	93.96	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.94	9.28	1.03	12.25	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.47
Sód [mg]	10%	1308.82	1264.95	348.59	859.9	2473.44	190
Potas [mg]	10%	4700	206.55	1591.75	194.89	1993.19	42
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	113.21	44.45	168.19	18
Fosfor [mg]	10%	580	25.11	297.39	64.63	387.13	66
Magnez [mg]	10%	310	8.91	84.26	10.24	103.42	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.48	3.4	0.42	4.31	71
Witamina A [µg]	25%	568.82	97.19	58.74	38.77	194.72	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.03	0.57	5
witamina E [mg]	30%	9.06	1.82	2.94	0.53	5.3	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.69	0.04	0.77	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.09	0.37	0.06	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.22	6.73	0.6	8.56	74
Witamina C [mg]	55%	67.94	58.31	41.79	5.17	105.28	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.51	0.96	2.38	6.18	210

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	908.1	763.9	778.4	2450.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3821.9	3207.9	3254.2	10284.1	100
Białko [g]	10%	48.68	44	51.4	32.3	127.7	262
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.4	27.7	42.4	99.6	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15	7.7	24.2	47.1	3569
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.8	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.1	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.85	81.44	67.8	267.1	59
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.28	36.02	7.18	82.49	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.18	8.69	1.94	12.82	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.05
Sód [mg]	10%	1308.82	1511.28	251.99	2254.1	4017.38	306
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1534.16	152.78	1991.5	42
Wapń [mg]	10%	976.47	86.4	92.84	18.25	197.5	21
Fosfor [mg]	10%	580	56.05	397.77	7.53	461.35	80
Magnez [mg]	10%	310	75.33	99.99	10	185.33	59
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.62	0.74	3.91	65
Witamina A [µg]	25%	568.82	20.7	55.6	3.65	79.96	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.06	2.99	3.71	0.01	6.72	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.26	0.31	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.32	0.31	0.02	0.66	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.18	13.64	0.16	17.99	155
Witamina C [mg]	55%	67.94	20.51	33.36	2.19	56.07	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.19	0.69	6.26	10.04	340

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	732.8	951.5	771	2455.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3094	3989.6	3243.8	10327.6	100
Białko [g]	10%	48.68	30.2	47	18.8	96.1	198
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15.6	37.7	24.6	78	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.3	13	11.8	34.1	2588
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	15.3	3.4	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3	2.2	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.3	0	96.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	118.81	113.07	120.61	352.5	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.47	50.21	33.62	120.31	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.21	14.46	4.26	20.94	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	1308.82	708.84	385.32	915.85	2010.02	153
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1190.22	530.16	1901.28	40
Wapń [mg]	10%	976.47	32.4	82.56	82.41	197.37	19
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	340.87	81.35	450.57	78
Magnez [mg]	10%	310	12.15	74.74	31.72	118.62	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.94	2.94	1.28	5.17	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	52.33	51.67	118.63	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.92	0.04	0.97	9
witamina E [mg]	30%	9.06	0.45	1.53	2.94	4.92	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.82	0.14	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.11	0.47	0.12	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	6.03	1.57	7.89	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.77	29.55	28.16	66.49	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.96	1.07	2.54	5.02	171

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	910.5	1025.5	526.2	2462.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3823.2	4315.6	2208.1	10347	100
Białko [g]	10%	48.68	37.8	41.8	23.1	102.9	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	37.1	31.8	21.8	90.7	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.5	5.9	7.5	31.1	2357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.9	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.3	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	106.68	146.25	60.59	313.52	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	35.55	36.39	8.8	80.75	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.82	6.71	2.52	10.06	47
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	1308.82	1261.08	248.85	1070.1	2580.03	197
Potas [mg]	10%	4700	0	1404.02	74.2	1478.22	32
Wapń [mg]	10%	976.47	0	96.28	16.38	112.67	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	383.46	10.84	394.31	68
Magnez [mg]	10%	310	0	79.82	4	83.82	27
Żelazo [mg]	10%	6.03	0	2.59	0.19	2.79	46
Witamina A [µg]	25%	568.82	0	47.15	5.43	52.58	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	0.65	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0	3.45	0.19	3.64	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0	0.27	0.01	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0	0.44	0.02	0.46	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0	5.81	0.11	5.92	51
Witamina C [mg]	55%	67.94	0	26.44	3.25	29.7	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.5	0.69	2.97	6.45	219

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	886.2	1005	579.1	2470.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3724.7	4225.6	2440.1	10390.5	100
Białko [g]	10%	48.68	46	44.6	31.6	122.3	252
Tłuszcz [g]	10%	47.5	31.7	25.8	16.1	73.7	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.4	5.7	7.4	28.6	2168
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10	1.4	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4	1.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	358.6	27.5	386.2	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	106.26	161.92	78.08	346.27	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.66	38.35	5.19	81.21	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.51	27.07	2.4	33.99	158
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	1308.82	1224.36	222.42	1082.07	2528.85	194
Potas [mg]	10%	4700	178.2	1356.31	373.05	1907.56	41
Wapń [mg]	10%	976.47	21.24	189.61	17.83	228.69	23
Fosfor [mg]	10%	580	32.4	378.69	173.48	584.57	101
Magnez [mg]	10%	310	11.16	88.81	32.78	132.76	44
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.36	5.68	0.9	6.95	115
Witamina A [µg]	25%	568.82	16.89	64.41	30.39	111.69	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9.06	0.23	3.25	1.17	4.67	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.28	0.09	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.76	0.13	0.93	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.23	3.18	6.62	10.04	87
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.13	38.64	15.71	64.49	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.4	0.61	3	6.32	215

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2024-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	989.5	788.8	690.8	2469.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4153.1	3319.2	2904	10376.4	100
Białko [g]	10%	48.68	42.1	30.8	26.6	99.7	205
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40.4	20.8	25.4	86.8	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.4	6.4	13.8	38.8	2941
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.8	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.3	0	50.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.87	126.74	89.04	331.66	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.01	47.15	27.66	113.82	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.52	14.68	0.71	18.92	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.67
Sód [mg]	10%	1308.82	923.58	242.42	1217.72	2383.73	183
Potas [mg]	10%	4700	254.88	2104.18	108.77	2467.83	52
Wapń [mg]	10%	976.47	31.31	126.79	3.47	161.58	16
Fosfor [mg]	10%	580	20.52	411.66	8.1	440.28	76
Magnez [mg]	10%	310	7.56	117.16	3.08	127.81	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.86	3.92	0.19	4.97	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	18.54	73.6	7.39	99.53	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.5	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0	1.64	0.36	2.01	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.66	0.02	0.71	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.45	0.01	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.26	7.83	0.36	8.46	73
Witamina C [mg]	55%	67.94	11.12	41.93	4.43	57.49	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.56	0.67	3.38	5.95	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2464.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10362	100
Białko [g]	10%	48.68	108.2	223
Tłuszcz [g]	10%	47.5	82.8	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.9	2648
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	111.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	330.69	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	100.25	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	18.35	85
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1308.82	2601.33	199
Potas [mg]	10%	4700	1863.73	40
Wapń [mg]	10%	976.47	218.25	22
Fosfor [mg]	10%	580	469.02	81
Magnez [mg]	10%	310	119.9	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.02	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	139.46	25
Witamina D [µg]	10%	10	1	10
witamina E [mg]	30%	9.06	4.07	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	9.13	79
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.28	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.5	221