

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-10-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2312.88 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2024-10-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 65.00g Chleb zwykły 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% Pomidor 100.00g 	<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% #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 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% Ryba z pieca z warzywami rw 160.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 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"> Chleb zwykły 60.00g Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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.] Ser rajski z dziurami włoszczowa 40.00g Kajzerki 45.00g Marchewka pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5%

Dzień: 2 - Sobota, 2024-10-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 240.00g 4. Chleb razowy 50.00g 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. Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. Paszтет indykpól 130.00g [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. Szpinak 80.00g 	<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. Zacierka na rosole rw 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 4. Bukiet kwiatowy warzyw hortino 140.00g [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły] 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 140.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. 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 50.00g 5. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. Serek łąciaty łośoś 40.00g 7. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g 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 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. 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, biotylna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 9. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Szpinak 90.00g 	<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. Salata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 55%, Jogurt naturalny Figand 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4% 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. 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. Półdewica 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] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 8. Sałata karbowana z pomidorem i serem białym rw 160.00g składniki: sałata karbowana 37%, Pomidor 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% 9. 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.] 10. Ser edamski plastry włoszczowa 40.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-10-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata owocowa bifix 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 6. Sopol drobiowy 100.00g 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Sałata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 3. Zupa szpinakowa rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak] 4. Potrąwka wieprzowa 2016 140.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. 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] 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 40.00g 6. Ryż z jabłkiem rw 120.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% 7. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Szynka 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] 9. Pomidor 80.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-10-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. 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.] 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Kiełbasa parówki woy 100.00g [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.] 9. Pomidor 60.00g 	<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. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki średnio 130.00g 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 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 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% 	<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. Poławica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 120.00g 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% 8. Sałata 60.00g

Dzień: 6 - Środa, 2024-10-16

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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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. Pomidor 90.00g 	<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 marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw z pieca rw 2 150.00g składniki: Kasza jaglana Janex 35% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 23%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 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. Sos pomidorowy rw 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Polędwica 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.] 7. Sałatka warzywna łątwostrawna z olejem rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-10-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Dżem truskawkowy prospona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Szynka konserwowa woy 100.00g 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g 9. Sałata 80.00g 	<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. Surówka z marchewki rw 160.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Ryż biały sonko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Filet z indyka woy 15.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 8. Dżem wiśniowy prospona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 8 - Piątek, 2024-10-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% Serek wiejski radomski 200.00g Szpinak 70.00g 	<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 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% Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] Kopytka iżż 150.00g Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Sałotka z sałata lodową ,miruną,marchewką pieczo rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 35%, Miruna 29%, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% Dżem wiśniowy prospana 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.] Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] Kajzerki 45.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2024-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g Chleb ciemny osuchowski 30.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Pomidor 50.00g Parówki kajtusie woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<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% Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Ryż biały sonko 130.00g Kasza manna na rosolo rw 280.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 140.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Marchew pieczona z rozmarynem rw 100.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-10-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy 50.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 4.00g 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. Sałata 70.00g 10. Kiełbasa biała woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Seler korzeniowy 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 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] 5. Ziemniaki średnio 140.00g 	<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. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 35.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Poładwica 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. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 9% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2024-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	783.3	631.4	927.3	2342.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3299.3	2657.1	3892.8	9849.2	101
Białko [g]	10%	47.14	35.2	29	25.5	89.7	191
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.9	17.1	36.4	74.4	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.9	1.8	14	26.8	2768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	7.3	8.9	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	4.1	4.9	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	117.38	95.26	127.35	340	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.84	43.79	41.18	123.83	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	7.6	10.14	5.95	23.7	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	1263.64	764.23	192.09	1062.94	2019.27	159
Potas [mg]	10%	4700	340.38	1400.71	335.82	2076.91	44
Wapń [mg]	10%	1000	18.04	121.93	42.33	182.3	18
Fosfor [mg]	10%	580	76.23	183.51	107.81	367.56	64
Magnez [mg]	10%	288.18	24.16	82.63	35.2	142	49
Żelazo [mg]	10%	6	1.15	3.66	1.46	6.28	104
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	64.89	6.82	88.97	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.06	3.39	0.74	5.21	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.22	0.14	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.21	0.1	0.39	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.43	3.15	1.18	5.76	51
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	37.09	1.25	48.7	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.12	0.53	2.95	5.04	177

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2024-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	909.7	911.7	500.7	2322.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3823.9	3832	2103.4	9759.3	100
Białko [g]	10%	47.14	44.5	46	20.7	111.3	237
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33	30.1	19	82.2	237
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.2	9.5	6.5	30.2	3124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.8	1.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.3	0.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	120.9	0	120.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	109.77	119.52	62.42	291.72	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.48	39.34	5	83.82	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.34	10.88	1.68	14.9	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49
Sód [mg]	10%	1263.64	1124.63	322.59	1007.74	2454.97	195
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1599.52	358.82	2127.54	46
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	92.67	14.43	174.07	17
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	449	40.26	510.15	88
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	97.23	18.71	154.11	53
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	4.03	0.68	6.73	112
Witamina A [µg]	25%	535.45	40.68	53.19	76.8	170.67	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.79	0.67	2.46	25
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	1.81	0.05	2.92	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.74	0.05	0.87	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.52	0.04	0.69	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	10.81	0.94	12.15	107
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	30.89	5.58	60.88	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.12	0.89	2.79	6.13	216

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2024-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	886.2	678.6	754.5	2319.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3731.5	2865.8	3164	9761.4	100
Białko [g]	10%	47.14	38.1	50.2	33.4	121.8	259
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27	10.8	33.1	71.1	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13	2.9	18.3	34.3	3544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.8	0	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.9	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	109.4	0	109.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	124	99.71	81.65	305.37	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.85	46.98	26.66	121.5	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.84	9.54	2.33	14.71	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	1263.64	1446.84	242.3	2207.79	3896.94	308
Potas [mg]	10%	4700	190.35	1318.95	123.8	1633.1	35
Wapń [mg]	10%	1000	152.01	121.58	4.2	277.79	27
Fosfor [mg]	10%	580	56.86	492.6	9.28	558.75	97
Magnez [mg]	10%	288.18	109.62	91.67	6.05	207.34	72
Żelazo [mg]	10%	6	2.26	3.37	0.22	5.86	98
Witamina A [µg]	25%	535.45	45.76	54.33	8.41	108.51	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.55	3.15	1.93	0.41	5.5	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.27	0.29	0.02	0.6	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.42	0.45	0.01	0.89	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	3.6	18.32	0.41	22.34	199
Witamina C [mg]	55%	64.09	35.55	32.6	5.04	73.2	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.01	0.67	6.13	9.74	342

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2024-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	598	985.7	719.1	2302.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2516.4	4136.5	3024	9676.9	100
Białko [g]	10%	47.14	28.9	42.4	20.9	92.3	195
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.7	31.1	25.1	76.1	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.5	8.7	12	32.2	3330
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.3	1.8	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3	0.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.4	13	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	76.85	147.61	103.27	327.74	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	13.7	41.14	14.58	69.43	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.56	27.57	2	31.14	152
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.02
Sód [mg]	10%	1263.64	624.15	317.67	1021.41	1963.24	155
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1454.54	307.56	1858.58	40
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	95.4	49.53	162.21	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	355.25	93.77	464.15	80
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	88.12	18.73	113.33	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.38	0.94	4.83	80
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	270.66	113.33	391.79	73
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.69	0.75	1.44	15
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	2.09	1.01	3.35	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.82	0.09	0.94	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.45	0.09	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	8.02	1.14	9.31	82
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	34.31	8.27	47.27	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.73	0.88	2.83	4.9	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2024-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	896.2	769.6	700.5	2366.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3760.7	3237	2926.9	9924.6	102
Białko [g]	10%	47.14	35.5	29	34.6	99.2	210
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38	22.5	40	100.6	290
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.9	5.9	15.7	39.5	4081
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.5	10.7	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.8	4.4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.3	74.8	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.3	118.5	50.85	272.66	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.48	44.38	3.1	83.97	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.97	11.85	0.8	13.63	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.4
Sód [mg]	10%	1263.64	1107	200.94	889.7	2197.64	174
Potas [mg]	10%	4700	152.28	2012.29	228.89	2393.47	51
Wapń [mg]	10%	1000	4.85	130.95	27.06	162.87	16
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	338.22	148.28	497.85	86
Magnez [mg]	10%	288.18	4.32	109.68	22.65	136.65	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.27	4.88	1.75	6.91	115
Witamina A [µg]	25%	535.45	10.35	75.79	41.79	127.94	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.58	1.03	11
witamina E [mg]	30%	8.55	0.51	1.91	2.45	4.88	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.57	0.06	0.67	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.38	0.12	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.51	6.78	5.53	12.83	114
Witamina C [mg]	55%	64.09	6.2	43.24	3.69	53.15	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.07	0.55	2.47	5.49	193

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2024-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	973.8	702.7	657.6	2334.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4087.2	2967.6	2744.7	9799.5	100
Białko [g]	10%	47.14	56.8	21	18.4	96.2	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39	9.2	38.9	87.3	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.1	1.8	13.4	33.3	3442
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.7	11.7	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.4	4.6	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	111.5	75.8	187.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	101.48	141.46	59.86	302.81	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.16	49.39	6.62	95.19	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.58	15.27	3.11	23.97	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1263.64	1114.56	252.84	892.18	2259.58	179
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1393.31	334.27	1956.01	42
Wapń [mg]	10%	1000	7.29	131.66	38.2	177.15	18
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	276.47	97.72	391.2	68
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	79.88	24.13	110.5	38
Żelazo [mg]	10%	6	0.4	3.11	1.05	4.57	77
Witamina A [µg]	25%	535.45	15.52	47.19	58.05	120.77	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.35	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.76	1.9	4.04	6.71	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.27	0.06	0.38	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.38	0.17	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.76	3.36	0.84	4.98	45
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.31	28.31	6.19	43.82	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.09	0.7	2.47	5.64	198

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2024-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	752.3	889.8	666.4	2308.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3173.5	3764.1	2800	9737.7	100
Białko [g]	10%	47.14	31.4	18.9	14.8	65.2	139
Tłuszcz [g]	10%	34.76	17.2	9.2	24.1	50.5	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.7	1.7	12.8	24.3	2506
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2	2.2	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.4	1.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	120.36	188.87	99.44	408.67	92
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.57	43.89	35.9	121.37	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.87	12.21	4.01	21.11	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	67.77
Sód [mg]	10%	1263.64	706.5	136.1	776.16	1618.77	128
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1318.67	301.32	1716.47	36
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	163.54	58.55	239.37	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	186.01	54.74	255.88	44
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	82.87	22.84	112.19	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.23	0.66	4.4	73
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	75.19	25.7	108.7	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	1.83	1.28	3.35	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.27	0.06	0.36	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.26	0.07	0.4	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	2.97	0.76	3.88	34
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	45.11	15.42	65.22	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.96	0.37	2.15	4.04	142

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2024-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	872.9	656.7	785.2	2314.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3672.4	2779.2	3306.9	9758.6	100
Białko [g]	10%	47.14	49.7	19.2	33.9	102.8	219
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.9	6.2	22.8	57.9	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.9	1	13.3	31.3	3229
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.7	0.5	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.8	0.6	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.1	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.76	135.37	112.72	352.86	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.39	56.88	26.8	123.08	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.7	8.75	3.47	14.93	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.23
Sód [mg]	10%	1263.64	1164.87	278.51	1404.96	2848.35	225
Potas [mg]	10%	4700	148.05	1305.84	246.08	1699.97	36
Wapń [mg]	10%	1000	58.59	84.37	331.38	474.34	47
Fosfor [mg]	10%	580	18.27	224.64	56.94	299.86	52
Magnez [mg]	10%	288.18	33.38	75.19	20.94	129.53	45
Żelazo [mg]	10%	6	1.76	2.94	1.14	5.84	97
Witamina A [µg]	25%	535.45	35.59	59.68	12.57	107.86	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.14	0.04	0.18	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.92	1.05	0.58	2.55	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.25	0.08	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.11	0.26	0.09	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.34	3.76	0.6	4.71	41
Witamina C [mg]	55%	64.09	21.35	47.46	4.71	73.53	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.23	0.77	3.9	7.12	250

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2024-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	820.1	1132.2	417.6	2369.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3442.1	4774.8	1753.4	9970.5	102
Białko [g]	10%	47.14	33.5	41.8	17	92.3	196
Tłuszcz [g]	10%	34.76	34	25.1	15.9	75	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.3	5.2	7.2	28.8	2978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.8	2.3	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	5	0.4	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	0	37	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	95.74	190.37	53.05	339.16	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.54	42.6	6.15	85.3	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.54	11.42	3.01	15.99	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.64
Sód [mg]	10%	1263.64	897.84	197.3	811.92	1907.07	151
Potas [mg]	10%	4700	170.1	963.65	237.23	1370.99	30
Wapń [mg]	10%	1000	9.09	106.48	30.26	145.84	15
Fosfor [mg]	10%	580	17	256.89	27.17	301.07	52
Magnez [mg]	10%	288.18	6.12	60.46	13.5	80.09	28
Żelazo [mg]	10%	6	0.36	2.85	0.45	3.67	62
Witamina A [µg]	25%	535.45	18.31	59.92	2.37	80.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0.52	3.59	0.64	4.77	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.21	0.04	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.23	0.04	0.3	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.46	3.02	0.35	3.84	34
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.98	25.05	1.43	37.48	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.49	0.54	2.25	4.76	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	815	1029.1	495.2	2339.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3429.5	4324.2	2074	9827.7	100
Białko [g]	10%	47.14	40.9	49.4	17.9	108.2	230
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.8	36.1	23.5	86.5	249
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14	11.4	10.2	35.7	3690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	14.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.5	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.27	131.12	54.34	288.74	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.73	39.09	4.78	81.61	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.77	9.12	2.86	13.76	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.39
Sód [mg]	10%	1263.64	1027.8	281.65	1246.63	2556.08	202
Potas [mg]	10%	4700	84.42	1358.31	232.29	1675.03	36
Wapń [mg]	10%	1000	91.8	90.08	14.89	196.77	19
Fosfor [mg]	10%	580	46.6	385.12	26.05	457.79	78
Magnez [mg]	10%	288.18	72.36	80.52	10.31	163.2	57
Żelazo [mg]	10%	6	0.44	4.12	0.62	5.19	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	6.82	58.98	39	104.8	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.55	2.18	1.36	0.42	3.97	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.22	0.75	0.07	1.05	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.33	0.5	0.08	0.91	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	3.29	7.56	0.64	11.5	102
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.19	31.62	23.4	67.21	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.85	0.78	3.46	6.39	225

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2332	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9806.6	101
Białko [g]	10%	47.14	97.9	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	76.2	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	31.7	3269
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	322.97	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	98.91	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	18.78	91
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1263.64	2372.19	188
Potas [mg]	10%	4700	1850.81	40
Wapń [mg]	10%	1000	219.27	22
Fosfor [mg]	10%	580	410.42	71
Magnez [mg]	10%	288.18	134.89	47
Żelazo [mg]	10%	6	5.43	90
Witamina A [μg]	25%	535.45	141.06	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.85	9
witamina E [mg]	30%	8.55	4.32	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.6	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	9.13	81
Witamina C [mg]	55%	64.09	57.05	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.93	208