

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada października 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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 - Poniedziałek, 2024-10-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Chleb zwykły 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 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. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g 9. Papryka czerwona 80.00g 10. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 240.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. 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% 	<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. 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.] 9. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 160.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 60.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy 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. Kasza manna pszenna żabczyńscy 35.00g 8. Golonka wojskowa swojscy 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 9. Rzodkiewka 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. Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, Seler korzeniowy 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 89%, Słonina 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Kajzerki 45.00g 3. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 4. Połędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 7. Serek łaciąty łoś 50.00g 8. Ogórki korniszony krakus 80.00g [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)] 9. Kaszanka woy 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Salceson włoski woy 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 11. Pasztetowa woy 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.]

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki orkiszowe szczytno 35.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Pomidor 80.00g 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.] 	<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% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 200.00g 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 Stoistaw 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy rw 80.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 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] Grochówka rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch półki 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, białek 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, białek roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, białek pszeny (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] Serek ściaty ceb. szczypior 50.00g Sałtka 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% 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.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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.] Ogórek 100.00g Płatki ryżowe metro chef 35.00g [składniki: płatki ryżowe] Szynka konserwowa woy 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 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% Udka z kurczaka pieczone rw 160.00g 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 150.00g Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, Jogurt naturalny Figand 2% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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%] Kajzerki 50.00g Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostrości niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25

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 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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.] Kasza manna pszenna żabczyńscy 35.00g Sałata lodowa 60.00g Jaja kurze I 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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g 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] Ryba w panierce z bułki tartej rw 180.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [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 Sałotka 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] Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] Kajzerki 50.00g 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.]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 100.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki owsiane metro chef 30.00g [składniki: płatki owsiane] Paszтет indykpol 70.00g [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] 	<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% Pęczak jęczmienny janex 130.00g [składniki: Pęczak jęczmienny] Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Zupa szpinakowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 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.] 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.] Płacki z jabłkami rw 130.00g składniki: Jabłko 45%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 34%, Jaja kurze L 19%, CUKIER WANILINOWY METRO CHEF 285G 1%, Proszek do pieczenia Cykorria 1% [składniki: Substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.], Cynamon mielony 0% Salata 60.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Salata 150.00g Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Napój kakaowy instatnt puchatek 12.00g [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] Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: 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 150.00g 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% Ziemniaki średnio 160.00g Mizeria z jogurtem rw 150.00g składniki: Ogórek 83%, Jogurt naturalny Figand 15% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 	<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 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 65.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 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.] Salatka z buraka pieczonego rw 160.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekowita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Salata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorria radicchio, rukola.]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Parówki z mleczkowa krawczyk 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 9. Sałata karbowana 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 210.00g 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% 4. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe Urbanek 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda stołowa METRO Chef 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. 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.] 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 6. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Sałatka gyros rw 140.00g 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: 9 - Wtorek, 2024-10-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Ogórek 120.00g 10. Makaron zacierka aro 35.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Ziemniaki średnio 160.00g 5. Bukiet warzyw z pieca rw 160.00g 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 pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 8. Ryż z jabłkiem rw 150.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% 9. Pomidor 100.00g 10. Jogurt naturalny włoszczowa 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 10 - Środa, 2024-10-30

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 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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. Rzodkiewka 110.00g 9. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 10. Sopol drobiowy 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 z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 4. Jaja sadzone z pieca rw 130.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. 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. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g 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: 11 - Czwartek, 2024-10-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 6. Herbata zielona bifix 6.00g 7. Kluski lane na mleku rw 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 8. Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwtleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Karczek duszony w warzywach rw 130.00g 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% 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb razowy 50.00g 3. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwtleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwtleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. 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. Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 40.00g 7. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 130.00g 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. Sałata 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1021.7	802.7	641.9	2466.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4286.9	3393.1	2705.4	10385.5	100
Białko [g]	10%	48.68	42.3	49.7	23.1	115.1	237
Tłuszcz [g]	10%	47.5	41	11.9	16.2	69.2	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	19	2.7	7.9	29.8	2259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2.3	0.1	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.6	1.4	0.5	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	124.96	127.9	103.19	356.06	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	45.45	37.98	32.15	115.58	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	8.39	7.54	4.89	20.84	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	1308.82	1216.21	201.91	957.94	2376.07	181
Potas [mg]	10%	4700	270.18	1100.03	380.47	1750.68	37
Wapń [mg]	10%	976.47	19.3	122.74	44.25	186.3	20
Fosfor [mg]	10%	580	79.65	156.13	99.91	335.69	58
Magnez [mg]	10%	310	24.88	79.74	35.97	140.6	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.13	3.5	1.43	6.06	101
Witamina A [μg]	25%	568.82	86.4	69.52	18.29	174.21	30
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.06	1.83	1.97	0.34	4.16	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.1	0.2	0.14	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.12	0.22	0.1	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.66	2.99	1.3	5.97	51
Witamina C [mg]	55%	67.94	51.84	41.71	10.97	104.53	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.37	0.56	2.66	5.94	201

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	789.7	981.5	692.6	2463.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3329.6	4125.9	2915.7	10371.3	100
Białko [g]	10%	48.68	41.2	42.3	30.7	114.3	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	19.9	31.9	21.9	73.8	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.6	9.8	7.7	28.2	2140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.6	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.7	0.5	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.5	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	113.19	136.83	93.42	343.44	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.03	33.34	12.12	83.51	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.64	11.3	0.76	15.71	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.53
Sód [mg]	10%	1308.82	943.65	296.38	1781.23	3021.26	231
Potas [mg]	10%	4700	191.16	1534.17	46.98	1772.31	38
Wapń [mg]	10%	976.47	23.49	150.52	6.48	180.49	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.39	405.03	31.18	451.6	78
Magnez [mg]	10%	310	5.67	97.08	7.69	110.45	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.64	4.11	0.44	5.2	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.9	62.36	72.22	148.49	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.9	0.72	1.62	16
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.91	0.25	3.17	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.64	0.03	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.5	0.02	0.54	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	6.67	0.33	7.2	63
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.34	56.55	0	64.89	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.62	0.82	4.94	7.55	256

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	934.9	865.2	672.6	2472.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3922.4	3646.8	2829.3	10398.5	100
Białko [g]	10%	48.68	38.8	31.5	25	95.5	196
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.8	20.7	22.4	82.1	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.2	3.5	8.1	29.9	2270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.8	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.5	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.4	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.93	142.53	94.04	346.52	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.49	51.21	36	130.71	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.95	9.21	2.92	17.09	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	10%	1308.82	1114.74	624.39	1091.52	2830.65	216
Potas [mg]	10%	4700	203.04	936.92	74.2	1214.16	26
Wapń [mg]	10%	976.47	6.48	92.5	16.38	115.37	12
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	199.25	10.84	225.22	39
Magnez [mg]	10%	310	5.76	57.3	4	67.06	21
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.36	2.77	0.19	3.32	55
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.8	109.42	5.43	128.65	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0.68	2.39	0.19	3.27	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.21	0.01	0.26	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.33	0.02	0.39	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.68	2.44	0.11	3.24	28
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.27	29.58	3.25	41.12	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.09	1.73	3.03	7.07	241

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	677.5	1146.4	640.5	2464.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2862.4	4827.8	2690.1	10380.4	100
Białko [g]	10%	48.68	19.6	41.9	20.1	81.7	167
Tłuszcz [g]	10%	47.5	13.2	31.7	24.3	69.3	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	7.5	5.9	11.1	24.6	1870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.2	1.6	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.8	1.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.8	0	108.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.32	178.19	86.94	385.46	86
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.68	39.31	8.18	88.18	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.76	9.88	3.4	14.05	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.5
Sód [mg]	10%	1308.82	653.58	264.15	1000.93	1918.66	146
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1588.36	274.9	1975.77	42
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	163.16	71.43	248.09	25
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	453.66	66.48	540.84	93
Magnez [mg]	10%	310	7.2	114.82	21.37	143.4	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	3.89	0.82	4.89	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	78.85	109.96	194.81	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0.72	1.37	13
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	3.77	1.84	5.73	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.36	0.1	0.49	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.54	0.08	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	6.71	0.7	7.58	65
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	47.31	22.32	73.24	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.81	0.73	2.78	4.79	162

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	786	789.9	896.1	2472	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3313.2	3318.8	3763.8	10395.9	100
Białko [g]	10%	48.68	35.8	44.2	34.3	114.4	236
Tłuszcz [g]	10%	47.5	21.1	26.3	35	82.5	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11	3	21.9	36	2730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.2	0.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.2	0.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32.9	0	32.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.02	99.19	111.62	324.83	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	35.49	40	33.49	108.99	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.86	10.62	1.63	14.12	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.52
Sód [mg]	10%	1308.82	740.15	354.63	1291.43	2386.23	183
Potas [mg]	10%	4700	72.36	1501.9	160.97	1735.23	37
Wapń [mg]	10%	976.47	12.96	107.83	320.63	441.42	45
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	332.71	42.75	386.8	66
Magnez [mg]	10%	310	4.85	76.22	11.63	92.71	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.37	3.5	0.68	4.57	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	5.85	79.42	12.64	97.91	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.83	0.05	1.88	19
witamina E [mg]	30%	9.06	0.18	4.54	0.65	5.37	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.22	0.06	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.72	0.04	0.8	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.11	7.06	0.73	7.9	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.51	36	4.43	43.94	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.05	0.98	3.58	5.96	203

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	732.4	1087.1	637.2	2456.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3080.1	4564.8	2679.2	10324.3	100
Białko [g]	10%	48.68	36.4	35.4	21.9	93.8	193
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.8	37.7	22.4	86	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.2	9.2	12.3	33.8	2564
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.9	0	53.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	88.99	159.72	87.68	336.4	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	17.86	40.36	9.22	67.46	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.08	16.52	1.79	19.39	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	1308.82	1046.88	165.93	889.96	2102.77	161
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1483.13	142.14	1879.08	40
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	155.97	15.04	179.11	19
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	310.9	16.02	345.82	60
Magnez [mg]	10%	310	7.2	85.67	6.42	99.29	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	3.08	0.53	4.07	67
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	96.92	9.84	124.01	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0	0.54	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	4.46	0.37	5.7	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.66	0.03	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.38	0.05	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	6.44	0.19	7.48	65
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	55.96	5.9	72.21	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.9	0.46	2.47	5.25	179

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	979.8	776.6	686.5	2442.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4124.8	3263.6	2887.1	10275.5	100
Białko [g]	10%	48.68	44.7	54.5	16.9	116.2	239
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.2	26	23.2	79.5	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.1	5.5	14.6	35.3	2679
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.7	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	133.82	85.38	103.8	323.02	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	51.99	36.4	40.46	128.86	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.18	8.96	2.99	15.14	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	1308.82	1556.6	264.3	1005.67	2826.57	216
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1587.75	416.77	2185.42	47
Wapń [mg]	10%	976.47	63.07	94.92	49.63	207.63	21
Fosfor [mg]	10%	580	61.72	407.25	20.68	489.66	85
Magnez [mg]	10%	310	38.82	103.36	20.41	162.6	53
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.94	2.72	2.03	5.7	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	57.23	10.78	82.64	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.06	1.24	4.09	0.03	5.36	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.13	0.32	0.02	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.22	0.32	0.05	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.54	13.8	0.45	15.79	137
Witamina C [mg]	55%	67.94	12.01	34.34	6.46	52.82	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.32	0.73	2.79	7.06	239

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	935.5	1060	462.5	2458.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3927.4	4456.6	1946.9	10330.9	100
Białko [g]	10%	48.68	38.3	39.9	27.2	105.5	217
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.5	33.2	14.4	86.2	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.2	9.8	6.9	35	2652
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.2	0.8	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	0.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.3	25.7	112.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.22	157.32	56.59	323.14	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	35.37	64.83	4.78	105	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.82	14.01	1.6	16.45	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	10%	1308.82	1406.16	414.49	988.33	2808.98	215
Potas [mg]	10%	4700	0	1246.53	309.2	1555.74	34
Wapń [mg]	10%	976.47	0	64.28	11.27	75.56	8
Fosfor [mg]	10%	580	0	320.95	136.04	456.99	78
Magnez [mg]	10%	310	0	71.63	24.21	95.84	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0	2.97	0.47	3.45	57
Witamina A [µg]	25%	568.82	0	49.18	24.44	73.63	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.82	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	9.06	0	1.84	0.88	2.73	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0	0.76	0.05	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0	0.43	0.1	0.54	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0	5.85	5.9	11.75	102
Witamina C [mg]	55%	67.94	0	27.28	14.66	41.95	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.9	1.15	2.74	7.02	238

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	967	804.4	686.9	2458.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4070.8	3374.6	2892.7	10338.2	100
Białko [g]	10%	48.68	46.6	33.2	27.6	107.5	221
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.6	32.2	20.7	83.6	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.1	12.5	11.3	39	2959
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10.2	1.6	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.6	16.2	85.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	127.03	99.3	98.22	324.55	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.34	36.47	20.13	99.96	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.8	8.05	1.64	11.5	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.09
Sód [mg]	10%	1308.82	1294.74	821.54	984	3100.28	237
Potas [mg]	10%	4700	189	1673.07	332.25	2194.32	47
Wapń [mg]	10%	976.47	22.5	63.76	54.72	140.98	15
Fosfor [mg]	10%	580	34.29	358.46	82.57	475.33	82
Magnez [mg]	10%	310	11.79	96.88	14.86	123.54	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.39	3.25	0.68	4.33	72
Witamina A [µg]	25%	568.82	19.31	59.7	52.04	131.06	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.04	0.72	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.26	1.03	0.98	2.27	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.73	0.07	0.84	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.41	0.09	0.55	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	6.97	1.05	8.27	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	11.58	32.78	10.35	54.72	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.59	2.28	2.73	7.75	264

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	724.3	1016.5	729.9	2470.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3055.3	4270	3064.3	10389.7	100
Białko [g]	10%	48.68	48.4	45	21.1	114.7	236
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15.5	29.2	29.3	74.1	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.3	5.8	14	29.2	2213
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.3	1.7	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.5	0.9	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	390.4	0	390.4	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	101.15	156.91	96.36	354.43	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.61	37.16	27.61	104.39	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.08	27.38	2.19	36.65	170
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	1308.82	321.57	238.77	1099.72	1660.06	127
Potas [mg]	10%	4700	233.64	982.54	414.02	1630.21	35
Wapń [mg]	10%	976.47	28.71	102.42	16.66	147.79	15
Fosfor [mg]	10%	580	18.81	355.79	46.46	421.07	72
Magnez [mg]	10%	310	6.93	60.58	21.59	89.11	29
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.79	3.82	0.79	5.41	89
Witamina A [µg]	25%	568.82	16.99	43.36	10.73	71.09	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.86	0	1.86	19
witamina E [mg]	30%	9.06	0	3.47	0.06	3.55	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.21	0.06	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.67	0.04	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	2.62	1.09	3.96	34
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.19	23.79	6.43	40.42	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	0.89	0.66	3.05	4.15	140

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	920.1	850.4	715.7	2486.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3857.5	3575.3	2988.8	10421.7	100
Białko [g]	10%	48.68	39.2	33.9	36.7	109.9	226
Tłuszcz [g]	10%	47.5	41.8	25.8	42.1	109.8	231
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	19.6	6.7	8.2	34.6	2626
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10.5	11.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.1	4.8	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.8	81	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	97.49	127.14	47.81	272.46	61
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.34	46	2.91	86.27	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.59	13.38	0.8	15.79	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.73
Sód [mg]	10%	1308.82	1244.94	243.74	527.73	2016.42	154
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1832.81	241.94	2328.55	49
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	152.77	28.23	189.11	20
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	343.3	159.7	521.91	90
Magnez [mg]	10%	310	7.2	102.81	24.14	134.15	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	5	1.87	7.32	121
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	75.77	112.29	205.31	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	1.3	1.83	18
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	2.3	2.64	5.79	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.57	0.07	0.69	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.41	0.13	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	6.37	5.98	13.21	114
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	41.67	3.71	55.73	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.45	0.67	1.46	5.04	172

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2464.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10364.7	100
Białko [g]	10%	48.68	106.2	218
Tłuszcz [g]	10%	47.5	81.4	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	32.3	2451
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	335.48	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	101.72	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.88	83
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1308.82	2458.91	188
Potas [mg]	10%	4700	1838.32	39
Wapń [mg]	10%	976.47	191.99	20
Fosfor [mg]	10%	580	422.81	73
Magnez [mg]	10%	310	114.43	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.94	82
Witamina A [μg]	25%	568.82	130.16	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	10
witamina E [mg]	30%	9.06	4.28	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.4	73
Witamina C [mg]	55%	67.94	58.69	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.14	209